

氏名 _____

スタート時

体重 _____ k g 腹囲 _____ c m

● 体重記録票 ●

ヶ月後の成果

体重 _____ k g 腹囲 _____ c m


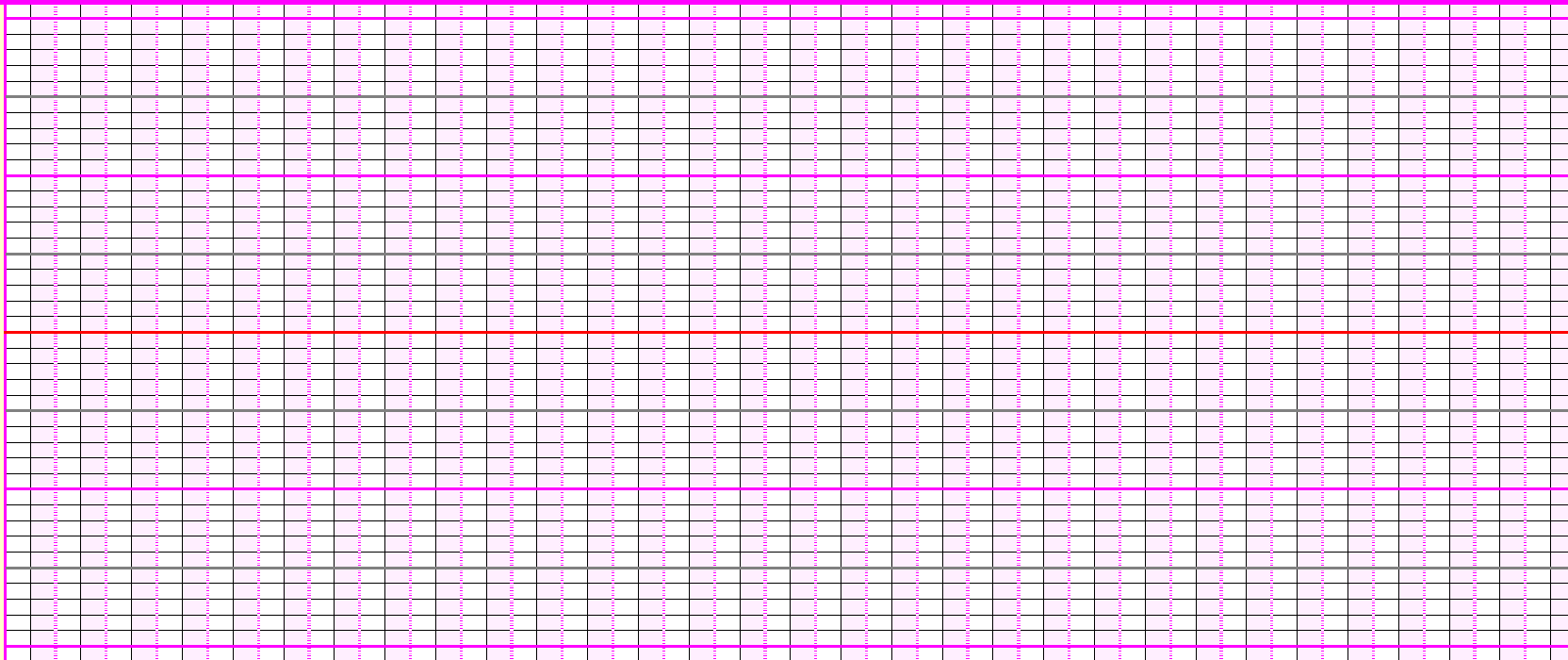
目標のチェック
 ○できた
 △だいたいできた
 ×できなかった

BMI

自分のBMIを計算してみましょう。
 BMI = 体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m)

体重 (kg) ÷ 身長 (m) ÷ 身長 (m) =

※BMIの適正範囲は
 18.5~24.9です。

 <p>+2Kg .0Kg</p> <p>+1Kg .0Kg</p> <p>月始めの 体重 .0Kg</p> <p>-1Kg .0Kg</p> <p>-2Kg .0Kg</p>																																		
	日にち【 月】	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
曜日	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜	朝	夜
食事 や 運動 の 目標																																		
感想・メモ	自由に書きましょ 