『50g デイリィダイエット』記録シート

※ BMI値 = 体重(kg) / 身長(m) X 身長(m)

月　日 (曜日)	／ ( )	／ ( )	／ ( )	／ ( )	／ ( )	／ ( )	／ ( )	／ ( )	／ ( )	／ ( )	／ ( )	／ ( )	／ ( )	／ ( )
+1.0kg kg														
500g														
100g / 50g														
現在の体重／BMI値※ kg／														
500g														
−1.0kg kg														
500g														
−2.0kg kg														
500g														
目標体重 kg / 目標体重まで kg / いいわけ欄 ▶														
へそ周り(cm)														
歩　数(目標1万歩)														

A&D
エーアンド・デイ

/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )	/ ( )