ダイエットチャレンジ日記

体重をはかるだけでダイエットができる！
毎日、朝・夜の2回、体重をはかりグラフをつけるだけで
ムリなくやせられる。減量の理想は、1ヶ月1.5〜3.0kg

A&D エー・アンド・デイ

kg

スタート時の体重

kg

kg

kg

朝：朝食前（排尿後）

夜：夕食直後

目盛単位

500g

50g

100g

日目	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5	6 6	7 7	8 8	9 9	10 10	11 11	12 12	13 13	14 14	15 15	16 16	17 17	18 18	19 19	20 20	21 21	22 22	23 23	24 24	25 25	26 26	27 27	28 28	29 29	30 30	31 31
	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	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
歩数																															
反省メモ																															

ダイエットチャレンジ日記

体重をはかるだけでダイエットができる！
毎日、朝・夜の2回、体重をはかりグラフをつけるだけで
ムリなくやせられる。減量の理想は、1ヶ月1.5〜3.0kg

A&D エー・アンド・デイ

kg

スタート時の体重

kg

kg

kg

朝：朝食前（排尿後）

夜：夕食直後

目盛単位

500g

50g

100g

日目	1 1	2 2	3 3	4 4	5 5	6 6	7 7	8 8	9 9	10 10	11 11	12 12	13 13	14 14	15 15	16 16	17 17	18 18	19 19	20 20	21 21	22 22	23 23	24 24	25 25	26 26	27 27	28 28	29 29	30 30	31 31
	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	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
歩数																															
反省メモ																															