

My recording diary

目標： kg

日付	/	/	/	/	/	/	/
起床時間	:	:	:	:	:	:	:
睡眠時間							
便通							
体重・朝食前	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
朝食							
昼食							
夕食							
間食・飲み物							
体重・夕食後	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
体脂肪率	%	%	%	%	%	%	%
筋肉率	%	%	%	%	%	%	%
万歩計	歩	歩	歩	歩	歩	歩	歩
エクササイズ							
MEMO							