■ダイエットプランノート

実施期間	年	月	日～	月	日	
現在の体重	kg					
目標体重	kg					

食事や運動の欄は○×を記入しましょう。
食事を3食、腹八分目に食べましたか?
食事をバランスよく食べましたか?
間食やアルコールは控えることができましたか?
運動をしましたか?

日	体重(kg)	BMI	食事(朝)	食事(昼)	食事(夜)	食事バランス	間食・アルコール	運動	メモ
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									

出力