

# 体重をはかろう！

目標体重  kg

例	/ /																													
日付	4/1	目盛																												
体重(kg)	64.5	体重(kg)																												
(例)		(各自設定)																												
65.0	kg																													
64.0	kg																													
63.0	kg																													
62.0	kg																													
61.0	kg																													
服薬の有無	○																													
生活状況																														
(例)																														
・徹夜明け																														
・風邪気味																														
・飲み会																														
・休肝日																														
など																														

・服装や時間帯などできるだけ同じ条件で測定しましょう！  
 ・自分の体重変化の傾向を知るとコントロールしやすいですよ！

