記録するだけで、体重が減っていく夢の記録表！！

日にち　月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
体重 【　　kg】																															
【　　kg】																															
【　　kg】																															
【　　kg】																															
【　　kg】																															
【　　kg】																															
本日の つぶやき 食事量や飲酒量などを記入しましょう																															