日付	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
体重																															
運動																															
食事																															

運動〔　　…○／　　…△／　　…×〕食事〔　　…○／　　…△／　　…×〕

日付	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
体重																															
運動																															
食事																															

運動〔　　…○／　　…△／　　…×〕食事〔　　…○／　　…△／　　…×〕

日付	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
体重																															
運動																															
食事																															

運動〔　　…○／　　…△／　　…×〕食事〔　　…○／　　…△／　　…×〕