第　　週

	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
( )							
( )							
( )							
( )							
( )							
( )							
体重(kg) ( )							
( )							
( )							
( )							
( )							
( )							
( )							
	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝直前			

第　　週

	日(月)	日(火)	日(水)	日(木)	日(金)	日(土)	日(日)
( )							
( )							
( )							
( )							
( )							
( )							
体重(kg) ( )							
( )							
( )							
( )							
( )							
( )							
( )							
	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝直前			