MONTHLY TRACKER

ダイエット記録

年　月

Goal

私は、＿＿＿月＿＿＿日までに

＿＿＿kg のダイエットを達成する。

開始時の体重　＿＿＿＿ kg

開始時の体脂肪　＿＿＿＿ %

今月の結果

マイナス　kg

達成しました！

	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
ネオライフシェイクを飲んだ時間帯に〇を	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜	朝昼夜
ウエストサイズ（cm）																															
体　重（kg）																															
体脂肪率（%）																															
体脂肪の推移 日々の変化を記録して理想のカラダへ % % % % % % % %																															
運動の内容 万歩計の歩数等																															