夢　実　現　・　変　身（ダイエット）　進　度　表

ダイエットスタート時の日付入力（例：2008/8/15）

2010/8/15

ダイエットスタート時のウエイト入力

86.5

三ヶ月後の目標ウエイト（15kg減以内）

76.5

作成方法　（拡大コピーしてお使いください）

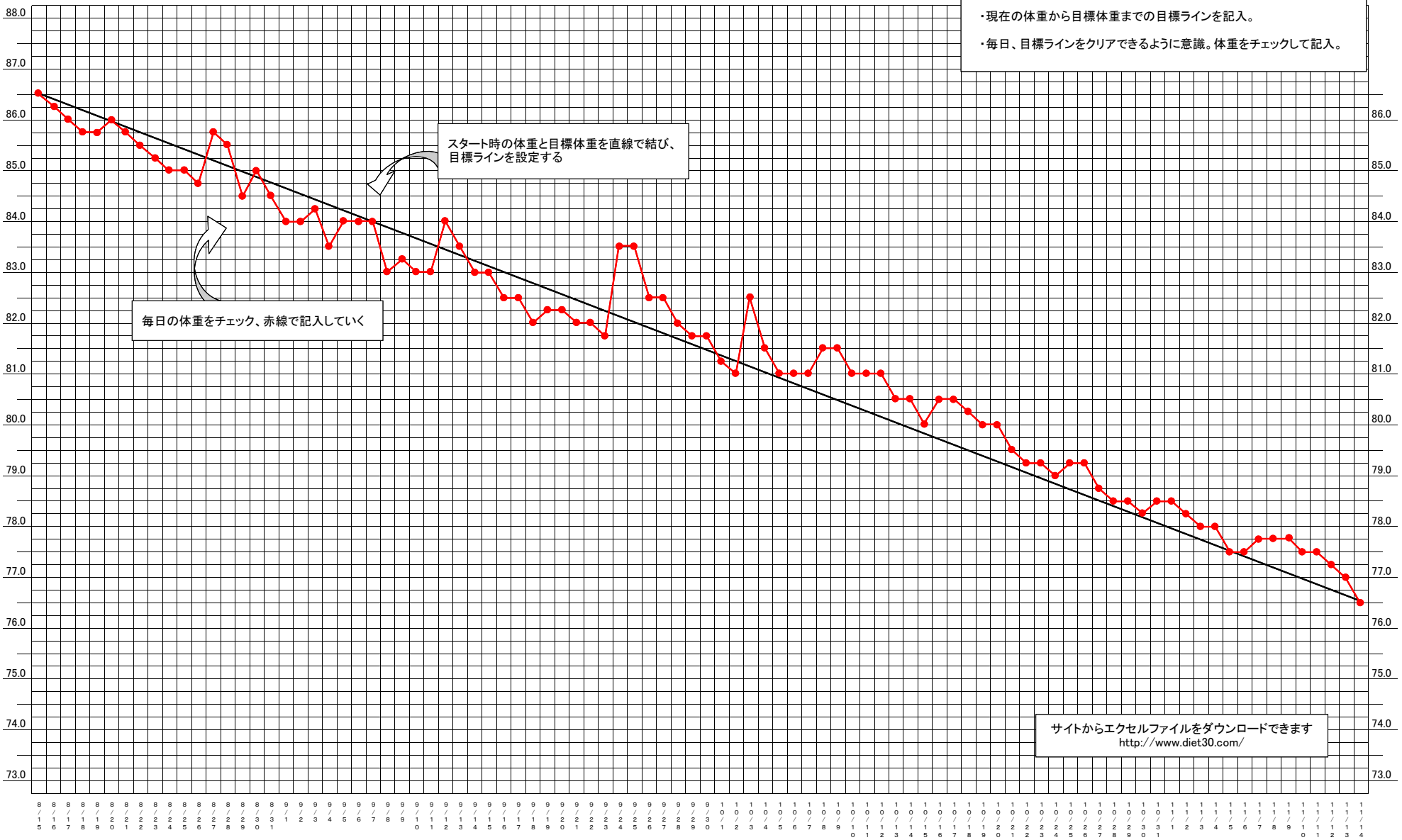
・スタート時の日付（今日若しくは翌日）を記入。

・ダイエットスタート時の体重を記入。

・目標体重を記入。（15kg以内で目標を設定）

・現在の体重から目標体重までの目標ラインを記入。

・毎日、目標ラインをクリアできるように意識。体重をチェックして記入。



Copyright(c)　2004　Kakashi　Umino