体重経過表

月　　日	月				火				水				木				金				土				日			
体重（ kg）	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝直前	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝直前	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝直前	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝直前	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝直前	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝直前	起床直後	朝食直後	夕食直後	就寝直前
8																												
6																												
4																												
2																												
0																												
8																												
6																												
4																												
2																												
0																												
8																												
6																												
4																												
2																												
0																												
8																												
6																												
4																												
2																												
0																												
8																												
6																												
4																												
2																												
0																												
歩行（歩数）																												
	朝	昼	夕	夜	朝	昼	夕	夜	朝	昼	夕	夜	朝	昼	夕	夜	朝	昼	夕	夜	朝	昼	夕	夜	朝	昼	夕	夜
ウォーキング・体操																												
食事〇（外食は◎）																												
食事時間																												
野菜・きのこ：〇																												
揚げ物：〇																												
菓子：◎・果物：〇																												
酒：◎・清涼飲料：〇																												
一口３０回噛む																												
一口づつ箸置き																												
時間をかけ食事																												

今週の努力目標　（ｘ：できなかった　△；すこしできた　〇；できた　◎：とてもよくできた）

1							
2							
3							