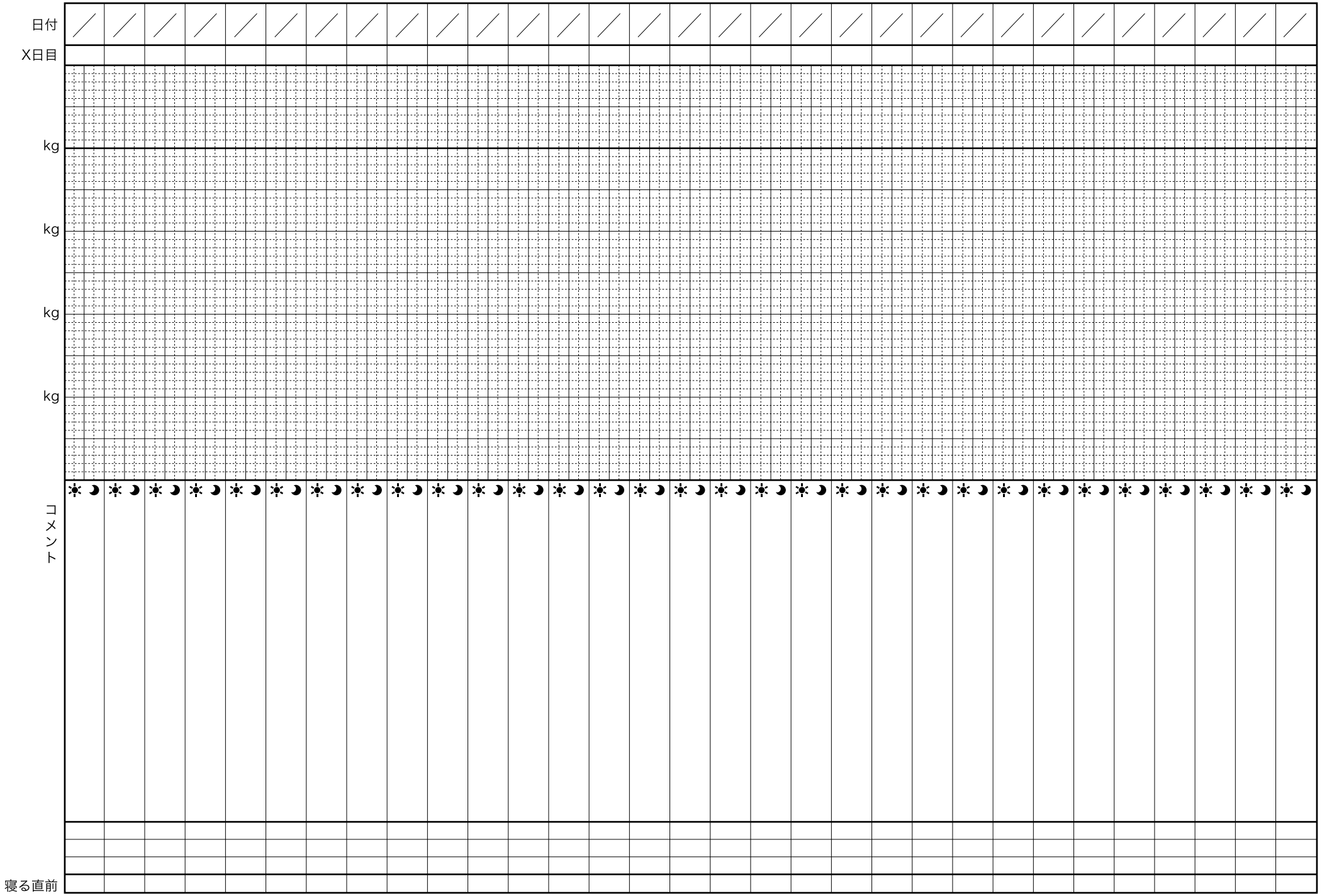

※朝（ ☀ ）は起床直後トイレを済ませたあとで測定、夜（ ☽ ）は夕食直後に測定。　※体重が増えた場合はコメント欄に言い訳を記入。　※寝る直前欄には、寝る直前の体重を記入。
※寝る直前欄の上の3行はフリースペース（腹筋回数等の記録に利用）。　※100g単位以下で測定可能なデジタル式の体重計の使用を推奨。　※目標は1日50〜100g。