

ウエスト径・体重・活動量 記録表

名前

月 日								
ウエスト径	cm							
	cm							
	cm							
	cm							
体 重	kg							
	kg							
	kg							
	kg							

まずは無理をせず、日常生活の中で活動量を増やすことから始めましょう

活 動 内 容								
								合 計 Ex
運 動 Ex								
生活活動 Ex								
合 計 Ex								

運動	生活活動	総合計
----	------	-----