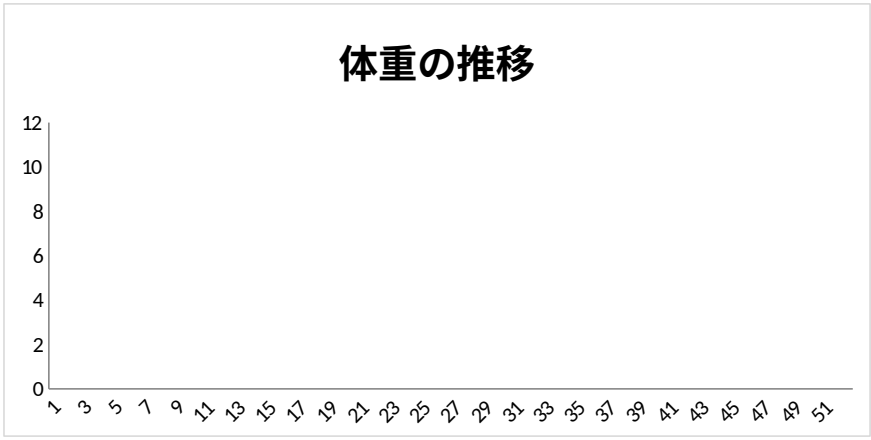
ダイエット体重記録表

abacurio.com の無料テンプレート

黄色のセルに入力してください。それ以外は自動で計算されます。

週	日付	体重	増減	合計減量	BMI
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					

単位（kgまたはlb）	kg
開始時の体重	
目標体重	
身長（cm）	
開始日	
最新の体重	0.0
これまでの減量	
目標まであと	
目標への進捗	
BMI	



32	
33	
34	
35	
36	
37	
38	
39	
40	
41	
42	
43	
44	
45	
46	
47	
48	
49	
50	
51	
52	