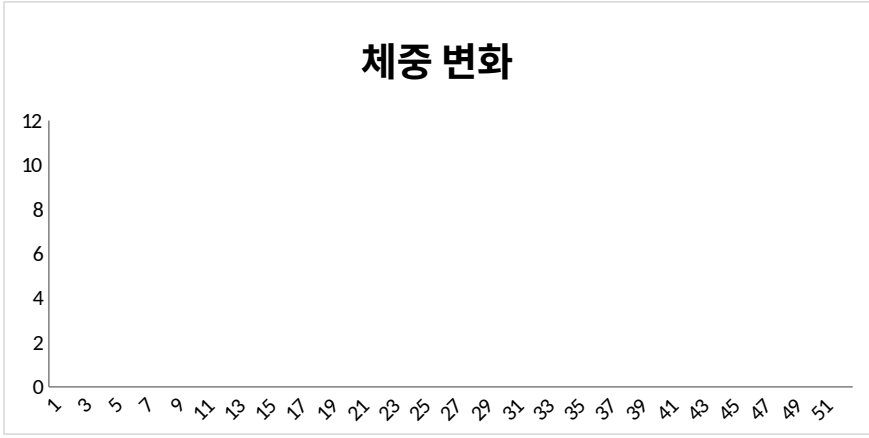
다이어트 체중 기록표

abacurio.com 무료 템플릿

노란 셀을 채우세요. 나머지는 자동으로 계산됩니다.

주	날짜	체중	변화	총 감량	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					

단위(kg 또는 lb)	kg
시작 체중	
목표 체중	
키(cm)	
시작일	
최근 체중	0.0
지금까지 감량	
남은 감량	
목표 달성률	
BMI	



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