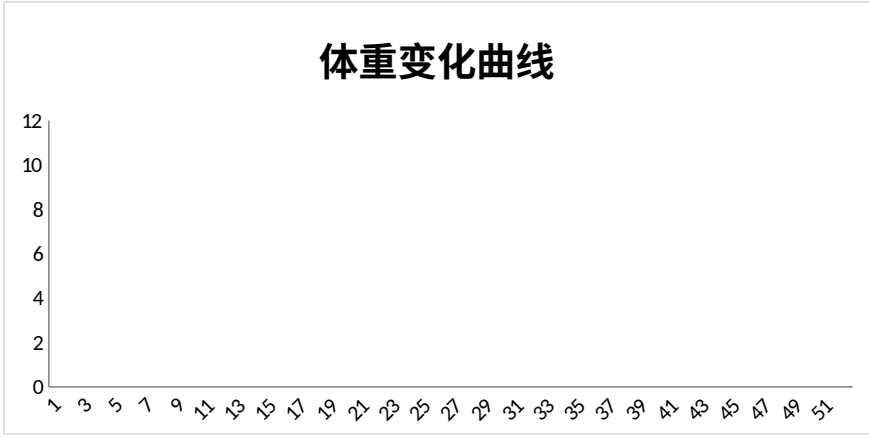
减肥体重记录表

来自 abacurio.com 的免费模板

请填写黄色单元格，其余内容会自动计算。

周	日期	体重	变化	累计减重	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					

单位（kg或lb）	kg
起始体重	
目标体重	
身高（cm）	
开始日期	
最新体重	0.0
已减重	
还差	
目标进度	
BMI	



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