

食事管理表

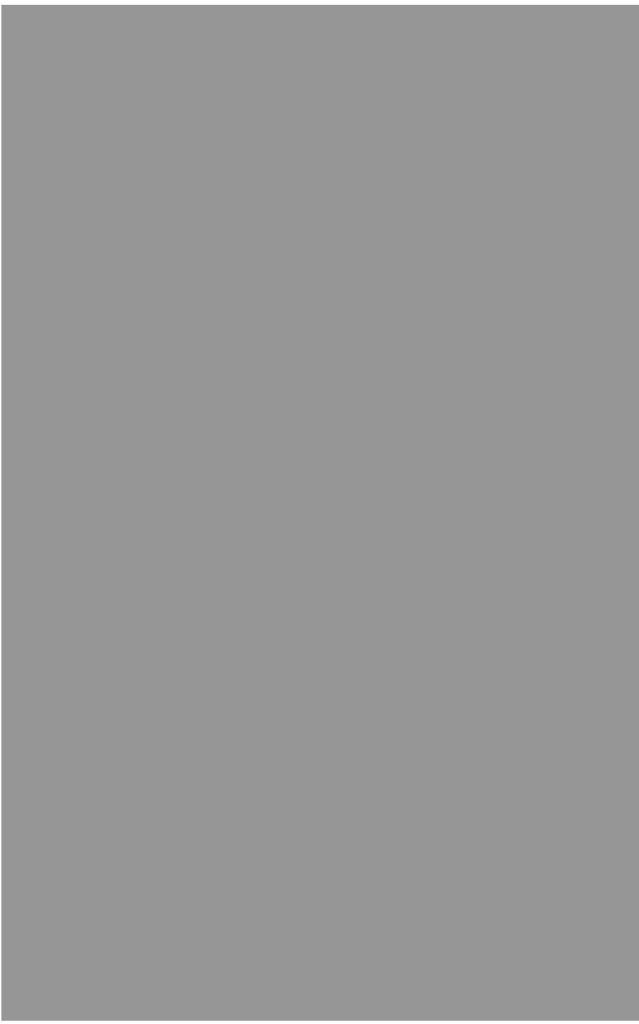
月 日

朝食		その他の食事・飲料
昼食		
夕食		
		今日の体重

月 日

朝食		その他の食事・飲料
昼食		
夕食		
		今日の体重

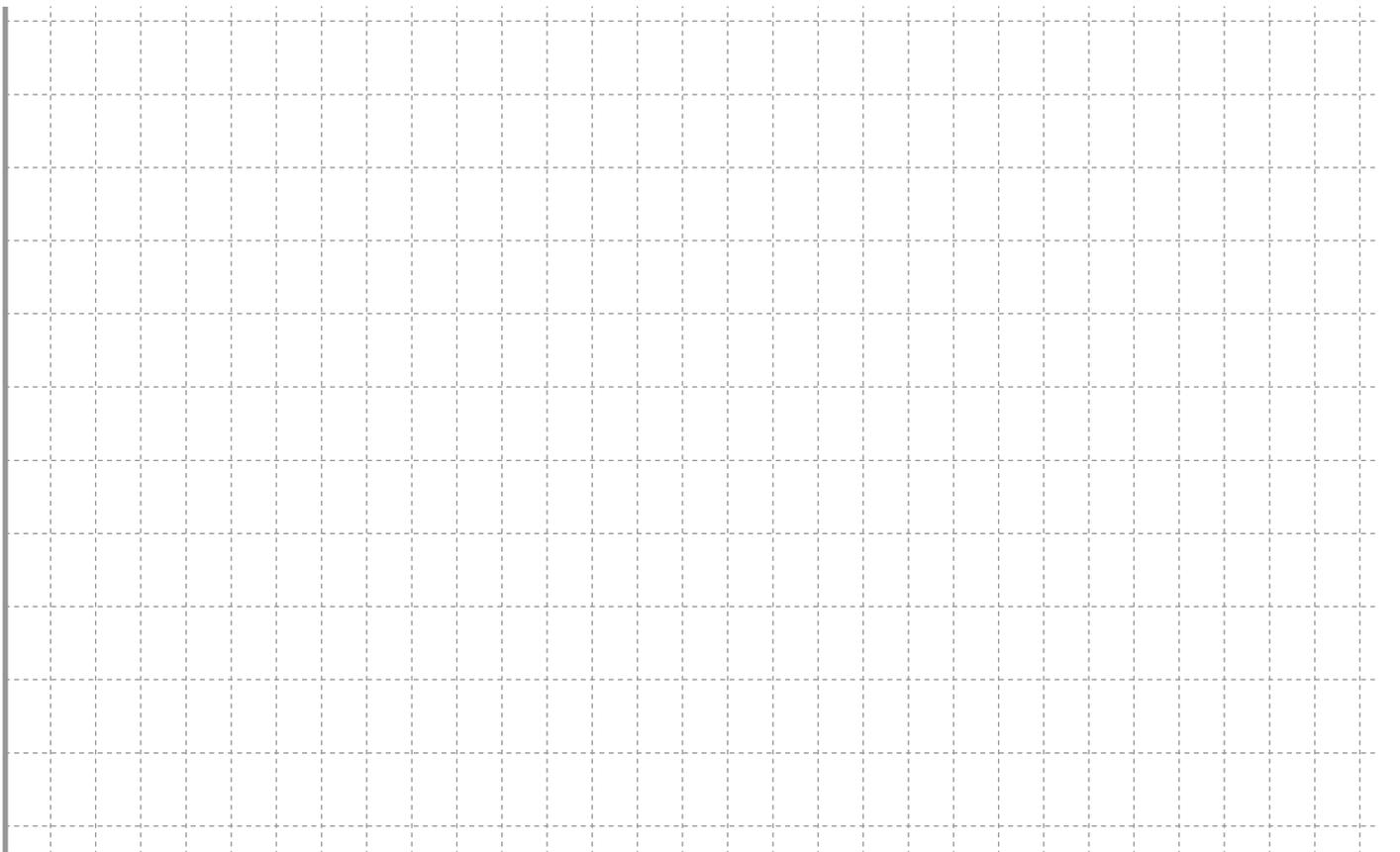
CMB ショップ



月 体重表

今月の目標体重  Kg

ごほうび:



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

CMB ショップ