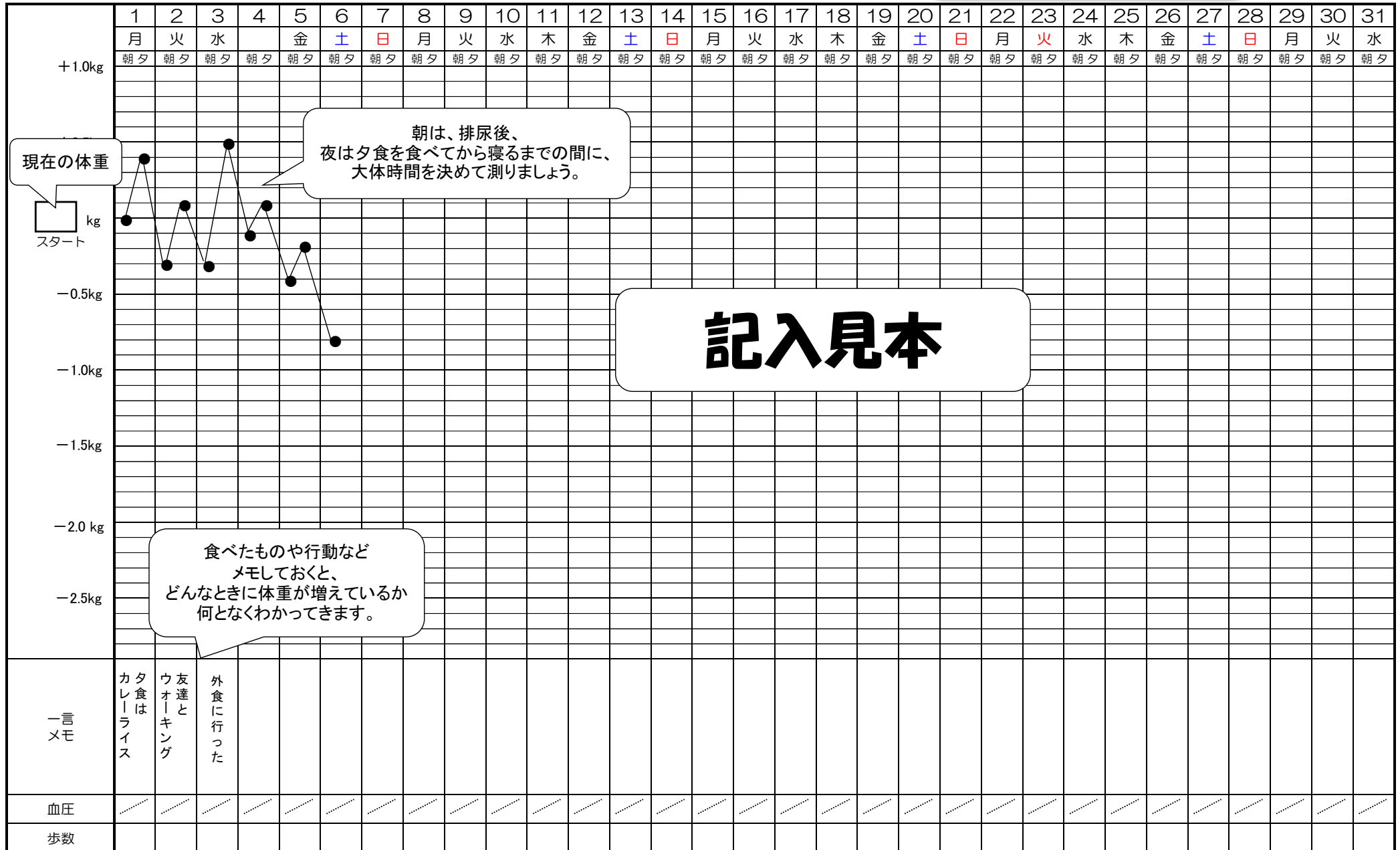


○月 ガンバシ! のこちゃん体重日記



今月の目標

◆ 痩せすぎず、太りすぎず…。日頃の健康管理にお役立てください。継続は力なり！



朝は、排尿後、
夜は夕食を食べてから寝るまでの間に、
大体時間を決めて測りましょう。

記入見本

食べたものや行動など
メモしておく、
どんなときに体重が増えているか
何となくわかってきます。