My Diet Diary

ダイエット ダイアリー

サプリガーデン SUPPLI＊GARDEN

あなた様のダイエット目標達成に「ダイエットダイアリー」を活用しましょう！　毎日の体重の変化を記録し、日頃のダイエット成果をグラフで確認。
裏面のカロリー表を参考に、その日の摂取カロリーをメモ欄に記録することで、ダイエット成功率がグンとアップ！
右の表に測定値と目標値を記入したら、グラフの下段横軸に日付、左サイド縦軸「Start」欄に現在の体重を記入してください。

※BMI（体格指数）の算出方法・・・BMI＝体重（kg）÷ 身長（cm）÷ 身長（cm）

	身長	体重	BMI	体脂肪	ウエスト
開始時	cm	kg	kg/㎡	%	cm
目　標		kg	kg/㎡	%	cm

kg
kg
kg
kg Start
kg
kg
kg
kg
kg
kg
kg
kg
kg
kg

Date	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
Memo																														