

02 週間トラッカー 7 DAYS RECORD

この 日 今週えらんだ痩せ習慣に、○をつけ
週 月 - 月 日ていきましょう。

曜日	体重 kg	食事メモ				水分	運動	睡眠	習慣 達成
		朝	昼	夜	間食				
月 MON									
火 TUE									
水 WED									
木 THU									
金 FRI									
土 SAT									
日 SUN									

今週の小さな勝ち

できたことを、1つだけでいいので残しましょう。

できた日を数える。できなかった日は、数えない。

ヤセグルメ