

サン サン 3ヵ月で3kgやせるチャレンジ！

氏名：

kg														
+2kg														
kg														
+1 kg														
現在の 体重														
kg														
kg														
-1kg														
kg														
-2kg														
kg														
-3kg														
														
月日	/		/		/		/		/		/		/	
歩数	歩		歩		歩		歩		歩		歩		歩	
よく動いた ゴロゴロ △														
一言メモ														

体重計 乗りなくなったら 大成功 (Uさん)

ここかしこ 目標体重 貼りまくる (Tさん)