

まずは2週間
チャレンジ

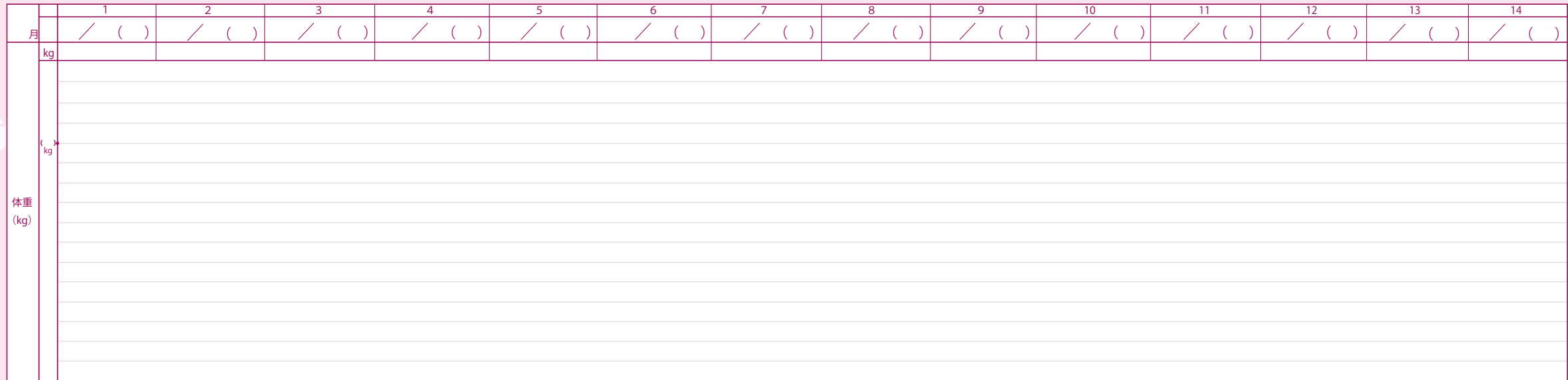
もち麦生活 記録カード

お名前	性別 女 ・ 男
ご住所	
電 話	年齢 歳

お通じ・お肌の調子：◎とても調子が良い/○調子が良い/△ふつう/▲調子が良くない/×調子が悪い

	日付	体重	体脂肪率	ウエスト	お通じ	お肌の調子	コメント
1	/ ()	kg	%	cm			
2	/ ()	kg	%	cm			
3	/ ()	kg	%	cm			
4	/ ()	kg	%	cm			
5	/ ()	kg	%	cm			
6	/ ()	kg	%	cm			
7	/ ()	kg	%	cm			
8	/ ()	kg	%	cm			
9	/ ()	kg	%	cm			
10	/ ()	kg	%	cm			
11	/ ()	kg	%	cm			
12	/ ()	kg	%	cm			
13	/ ()	kg	%	cm			
14	/ ()	kg	%	cm			

■体重推移表グラフ（ご自由に）～目盛（横線）に数字を入れて折れ線グラフをつくってみよう！～



2週間のもち麦生活を終えて…

<感想>