

体重と腹囲の記録用紙

☆腹囲は立った状態で、おへそ周りを計測☆

現在の体重																																			
	kg																																		
現在の腹囲																																			
	cm																																		
-5kg																																			
-5cm																																			
-10kg																																			
-10cm																																			
	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月	月
	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日	日

体重は一目盛り1kgです。腹囲は一目盛り1cmです。