

1カ月目

健康へのあしあと

7月

今月の目標体重 **85** kg

今月の目標腹囲: kg

初日体重 **86** kg

体重のグラフ

86 kg

85 kg

84 kg

83 kg

体重

腹囲

歩数


行動計画

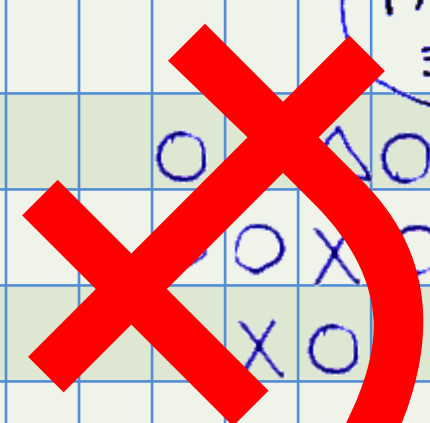
7000
1万歩あるく

体重測定

缶J-teeやる

感想・
言い訳

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水
<div>お父さん がんばってね! まなより </div> <div>ジムの体験 リナーズ</div> <div>7000歩に 変更した</div> <div>1万歩は きつい!!</div> <div>今月目標ザン</div> <div>スタート!</div> <div>食会参加</div> <div>有給 テニス半日</div> <div>ジムを体験</div> <div>ビヤガーデン</div> <div>家族食事</div> <div>梅雨あけ</div> <div>娘に励まされる</div> <div>誕生日</div>																														



ジムの体験
リナー

お父さん
がんばってね!
まなより

今月目標ゾーン

1万歩は
きつい!!

7000歩に
変更した

スタート!

飲食会参加

テニス半日

有給

ジムを体験

ビヤガーデン

家族食事

梅雨あけ

娘に励まされる

誕生日