
体重ジャーナル

30日間のガイド付きジャーナル

トラッカー

LoomJournalsで作成

このジャーナルの使い方

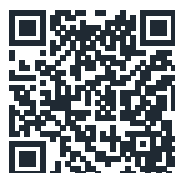
ジャーナルへようこそ！より効果的に活用するためのヒントをご紹介します：

1 毎日数分間を書くための時間を確保しましょう

2 正直に、判断せずに自由に書きましょう

3 習慣化するために、毎日同じ時間を書くようにしましょう

4 毎週振り返り、パターンに気づきましょう



このジャーナルの使い方の詳細ガイドはスキャンしてご覧ください

体重ジャーナル

日付: _____

	月	火	水	木	金	土	日
体重 (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
目標体重	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
ウエスト (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
ヒップ (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
体脂肪率 (%)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
運動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
水を飲んだ杯数	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

メモ

体重ジャーナル

日付: _____

	月	火	水	木	金	土	日
体重 (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
目標体重	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
ウエスト (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
ヒップ (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
体脂肪率 (%)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
運動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
水を飲んだ杯数	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

メモ

体重ジャーナル

日付: _____

	月	火	水	木	金	土	日
体重 (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
目標体重	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
ウエスト (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
ヒップ (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
体脂肪率 (%)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
運動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
水を飲んだ杯数	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

メモ

体重ジャーナル

日付: _____

	月	火	水	木	金	土	日
体重 (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
目標体重	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
ウエスト (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
ヒップ (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
体脂肪率 (%)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
運動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
水を飲んだ杯数	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

メモ

体重ジャーナル

日付: _____

	月	火	水	木	金	土	日
体重 (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
目標体重	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
ウエスト (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
ヒップ (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
体脂肪率 (%)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
運動	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
水を飲んだ杯数	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

メモ
