

# 체중 저널

30일 가이드 저널

트래커

LoomJournals로 제작됨

# 이 저널 사용 방법

---

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

- 1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요
- 2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요
- 3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요
- 4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

## 체중 저널

날짜: \_\_\_\_\_

	월	화	수	목	금	토	일
체중 (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
목표 체중	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
허리 (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
엉덩이 (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
체지방률 %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
운동	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
마신 물 잔 수	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

메모

---



---



---



---



---



---



---

## 체중 저널

날짜: \_\_\_\_\_

	월	화	수	목	금	토	일
체중 (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
목표 체중	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
허리 (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
엉덩이 (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
체지방률 %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
운동	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
마신 물 잔 수	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

메모

---

---

---

---

---

---

---

---

## 체중 저널

날짜: \_\_\_\_\_

	월	화	수	목	금	토	일
체중 (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
목표 체중	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
허리 (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
엉덩이 (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
체지방률 %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
운동	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
마신 물 잔 수	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

메모

---

---

---

---

---

---

---

---

## 체중 저널

날짜: \_\_\_\_\_

	월	화	수	목	금	토	일
체중 (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
목표 체중	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
허리 (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
엉덩이 (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
체지방률 %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
운동	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
마신 물 잔 수	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

메모

---

---

---

---

---

---

---

---

## 체중 저널

날짜: \_\_\_\_\_

	월	화	수	목	금	토	일
체중 (kg)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
목표 체중	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
허리 (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
엉덩이 (cm)	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
체지방률 %	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____
운동	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
마신 물 잔 수	_____	_____	_____	_____	_____	_____	_____

메모

---

---

---

---

---

---

---

---