

/ / ()     最低気温 ℃
最高気温 ℃

起床時間	:	就寝時間	:	トータル	時間
体温	℃ <input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 低め <input type="checkbox"/> 高め <input type="checkbox"/> 危険値 (日目)				
体重	朝	kg	夜	kg	
体脂肪率	朝	%	夜	%	

朝食	昼食	夕食	間食・夜食
<input type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> 出前 <input type="checkbox"/> テイクアウト ()	<input type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> 出前 <input type="checkbox"/> テイクアウト ()	<input type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> 出前 <input type="checkbox"/> テイクアウト ()	

食べたらチェック

炭水化物	肉	魚	貝	豆	卵	乳製品	油	海草	野菜

◆今日の運動

・ 歩数 () 歩 (km) 便通 () あり なし
 ・ 飲酒 () あり () なし
 ・ 喫煙 () あり () なし

◆今日の外出

終日在宅 出かけた

場所 () 時間 () : () ~ () : ()
 移動手段 電車 バス 車 徒歩 その他 ()

場所 () 時間 () : () ~ () : ()
 移動手段 電車 バス 車 徒歩 その他 ()

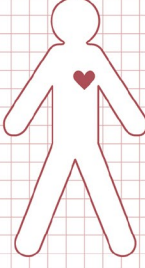
場所 () 時間 () : () ~ () : ()
 移動手段 電車 バス 車 徒歩 その他 ()

◆会った人・会話しただ人

() / 場所 () / 場所
 () / 場所 () / 場所
 () / 場所 () / 場所

今日の体調 ☆☆☆☆☆

メモ



からだの気付いた事を書きましょう。

/ / ()     最低気温 ℃
最高気温 ℃

起床時間	:	就寝時間	:	トータル	時間
体温	℃ <input type="checkbox"/> 平熱 <input type="checkbox"/> 低め <input type="checkbox"/> 高め <input type="checkbox"/> 危険値 (日目)				
体重	朝	kg	夜	kg	
体脂肪率	朝	%	夜	%	

朝食	昼食	夕食	間食・夜食
<input type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> 出前 <input type="checkbox"/> テイクアウト ()	<input type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> 出前 <input type="checkbox"/> テイクアウト ()	<input type="checkbox"/> 自炊 <input type="checkbox"/> 外食 <input type="checkbox"/> 出前 <input type="checkbox"/> テイクアウト ()	

食べたらチェック

炭水化物	肉	魚	貝	豆	卵	乳製品	油	海草	野菜

◆今日の運動

・ 歩数 () 歩 (km) 便通 () あり なし
 ・ 飲酒 () あり () なし
 ・ 喫煙 () あり () なし

◆今日の外出

終日在宅 出かけた

場所 () 時間 () : () ~ () : ()
 移動手段 電車 バス 車 徒歩 その他 ()

場所 () 時間 () : () ~ () : ()
 移動手段 電車 バス 車 徒歩 その他 ()

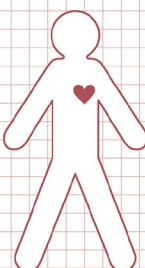
場所 () 時間 () : () ~ () : ()
 移動手段 電車 バス 車 徒歩 その他 ()

◆会った人・会話しただ人

() / 場所 () / 場所
 () / 場所 () / 場所
 () / 場所 () / 場所

今日の体調 ☆☆☆☆☆

メモ



からだの気付いた事を書きましょう。