

私の計画は ①ご飯は普通盛1杯にする
②夕食後、犬と散歩を15分する

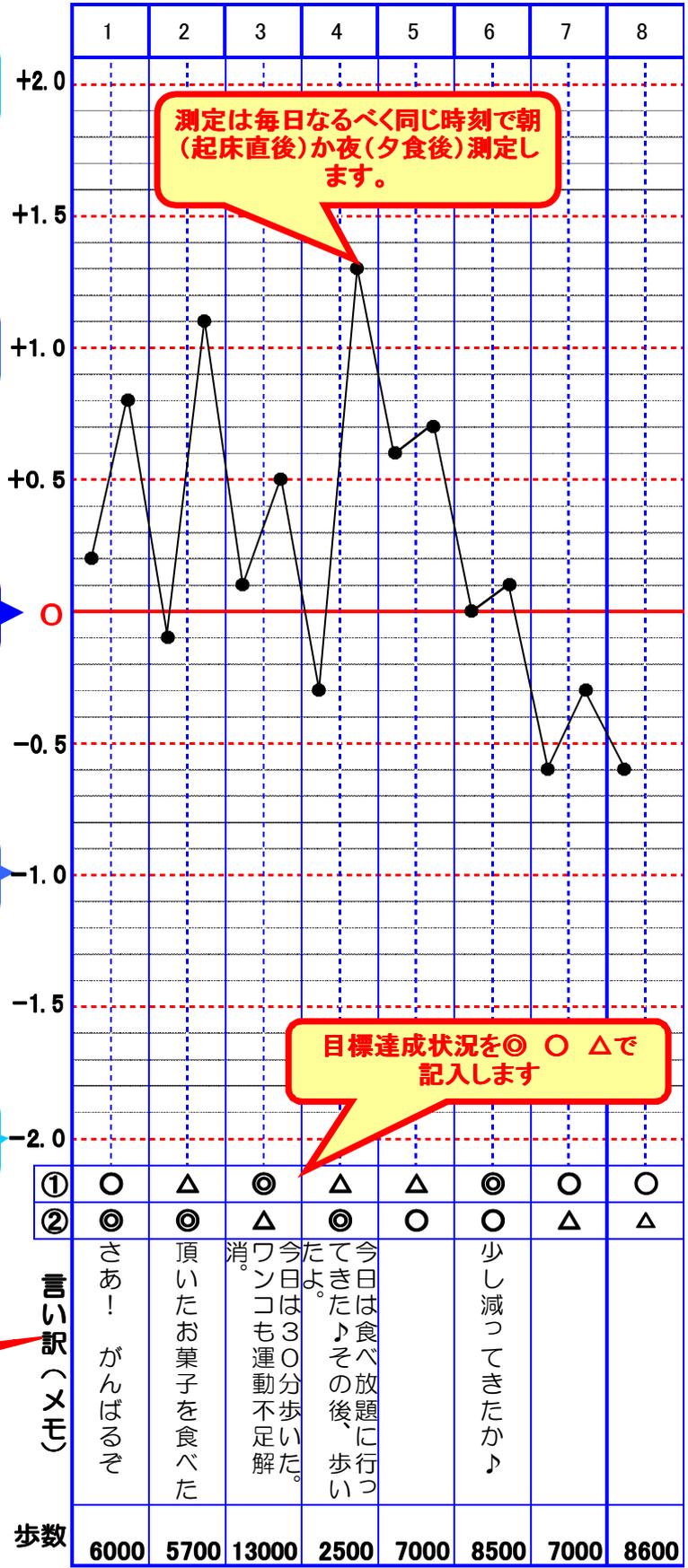
76 kg
現在の体重から+2kgした数値を記

75 kg
現在の体重から+1kgした数値を記入

スタート基準体
74 kg
現在の体重を記入

73 kg
現在の体重から-1kgした数値を記入

72 kg
現在の体重から-2kgした数値を記



その日の言い訳、気付いたこと、感じたことなどを記入して下さい。