年　　月

さんのダイエットグラフ！

+2kg
kg

+1kg
kg

基準体重
kg

-1kg
kg

-2kg
kg

-3kg
kg

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
前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後	前 後

言い訳