

MY LIFE MEMO 月

日付	1日	2日	3日	4日	5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日	12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日	19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日	26日	27日	28日	29日	30日	31日
腹囲 (cm)																															
体重 (kg)																															
体脂肪																															
血圧	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	
タバコ (本)																															
歩数・徒歩時間 (歩・分)																															
食事バランス	朝																														
	昼																														
	夜																														
野菜 皿数																															
酒																															
間食・甘い飲料																															
1週間の感想																						月末総合評価 点 100点									