ダイエットチャレンジ日記

体重をはかるだけでダイエットができる！
毎日、朝・夜の2回、体重をはかりグラフをつけるだけで
ムリなくやせられる。減量の理想は、1ヶ月1.5〜3.0kg

www.50g.jp

A&D エーアンドデイ

kg

スタート時の体重

kg

kg

kg

朝：朝食前（排尿後）

夜：夕食直後

目盛単位

500g

50g

100g

日目	歩数	反省メモ
1 朝		
1 夜		
2 朝		
2 夜		
3 朝		
3 夜		
4 朝		
4 夜		
5 朝		
5 夜		
6 朝		
6 夜		
7 朝		
7 夜		
8 朝		
8 夜		
9 朝		
9 夜		
10 朝		
10 夜		
11 朝		
11 夜		
12 朝		
12 夜		
13 朝		
13 夜		
14 朝		
14 夜		
15 朝		
15 夜		
16 朝		
16 夜		
17 朝		
17 夜		
18 朝		
18 夜		
19 朝		
19 夜		
20 朝		
20 夜		
21 朝		
21 夜		
22 朝		
22 夜		
23 朝		
23 夜		
24 朝		
24 夜		
25 朝		
25 夜		
26 朝		
26 夜		
27 朝		
27 夜		
28 朝		
28 夜		
29 朝		
29 夜		
30 朝		
30 夜		