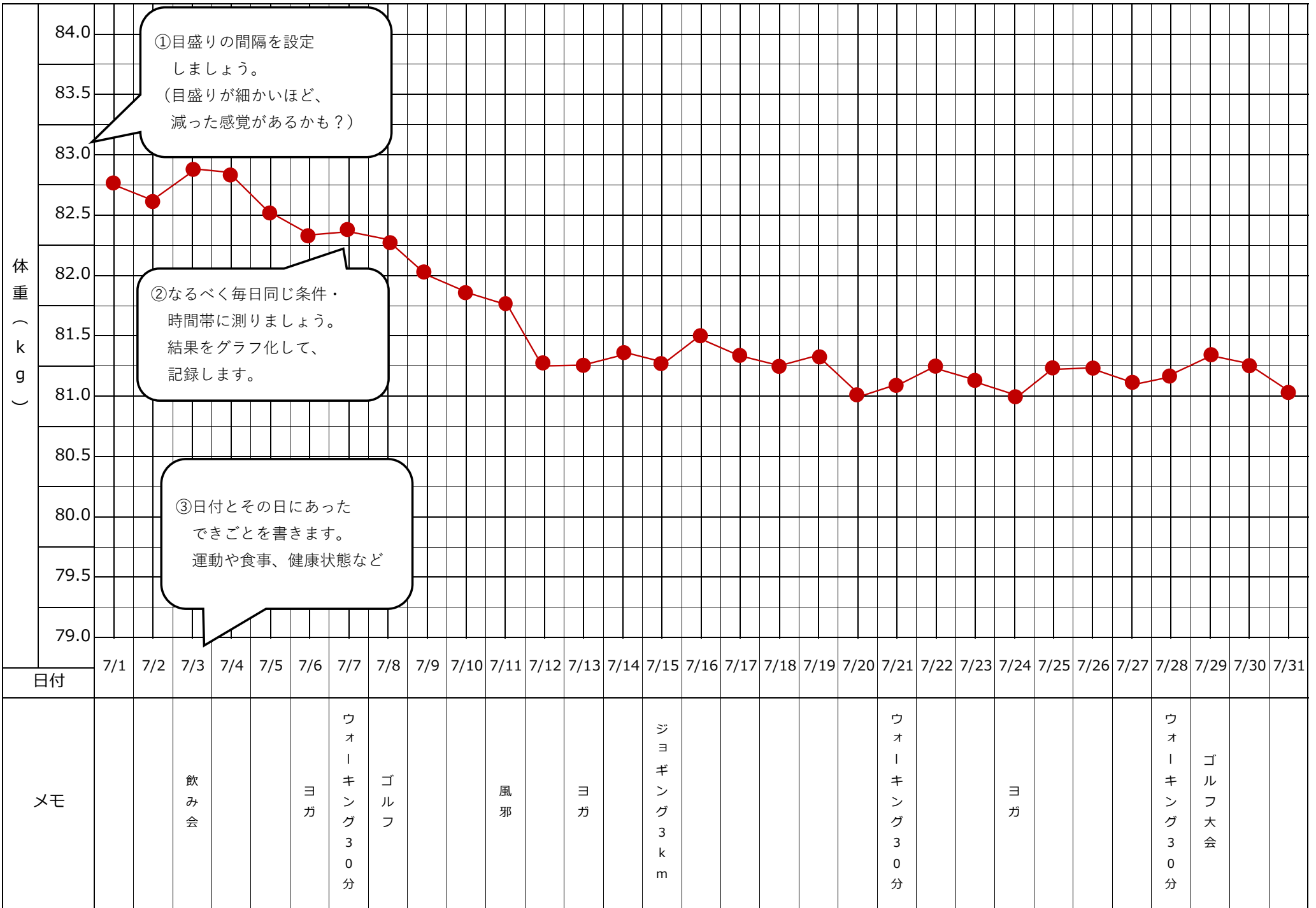


今月の体重変化



①目盛りの間隔を設定
しましょう。
(目盛りが細かいほど、
減った感覚があるかも?)

②なるべく毎日同じ条件・
時間帯に測りましょう。
結果をグラフ化して、
記録します。

③日付とその日にあった
できごとを書きます。
運動や食事、健康状態など

