

# 身体組成モニタリングシート

- ① 月、曜日、目標体重、測定時間を記入する
- ② 自分に合った目盛りの数値を記入する(体重、除脂肪量)
- ③ 体重、体脂肪率を測定し、除脂肪量を計算する
- ④ 月経日に○をつけ、気づいたことをメモする

月 \_\_\_\_\_ 目標体重: \_\_\_\_\_ kg 測定時間: \_\_\_\_\_

日にち	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	
曜日																																
体重																																
kg																																
kg																																
kg																																
kg																																
除脂肪量																																
kg																																
kg																																
kg																																

月経																																
メモ																																