

3month weight record

自分のカラダを知るという意味で、毎日体重を測定することは大切です。けれども、毎日測ると体重の変化で一喜一憂してしまい、心理的にダメージをこともあります。もちろん体重自体が毎日減り続けるものではないので、あまり気にしないでほしいところですがなかなか難しいと思います。そこで、このシートは「毎週1回、決まった曜日・時間」に体重を記録して、右肩下がりに減っていればダイエットが順調に進んでいることがわかるようにしています。

