

# Weekly record

日付 曜日	/ 月	/ 火	/ 水	/ 木	/ 金	/ 土	/ 日	1週間の振り返り
								1.うまくいった点は？
体重	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	
体脂肪率	%	%	%	%	%	%	%	
体温	°C	°C	°C	°C	°C	°C	°C	
血圧	/	/	/	/	/	/	/	2.なぜ上手くいったのか？
Kotの有無								
朝食								3.今後も続けた方がよいことは？
昼食								4.うまくいかなかった点は何か？
夕食								5.なぜうまくいかなかったのか？
その他								6.今後やめたほうがよいことは？
明日をよりよくするために何を变えますか？								7.来週は何をしますか？
目標まであと何キロ？								