酵素×計るだけダイエット

2011 年 9 月

現在の体重、
体脂肪率、ウエストは 62.8 kg 38 % 75 cm

1ヶ月後の目標は 61 kg 35 % 73 cm

携帯サイトでも解説中

+1 kg
64 kg

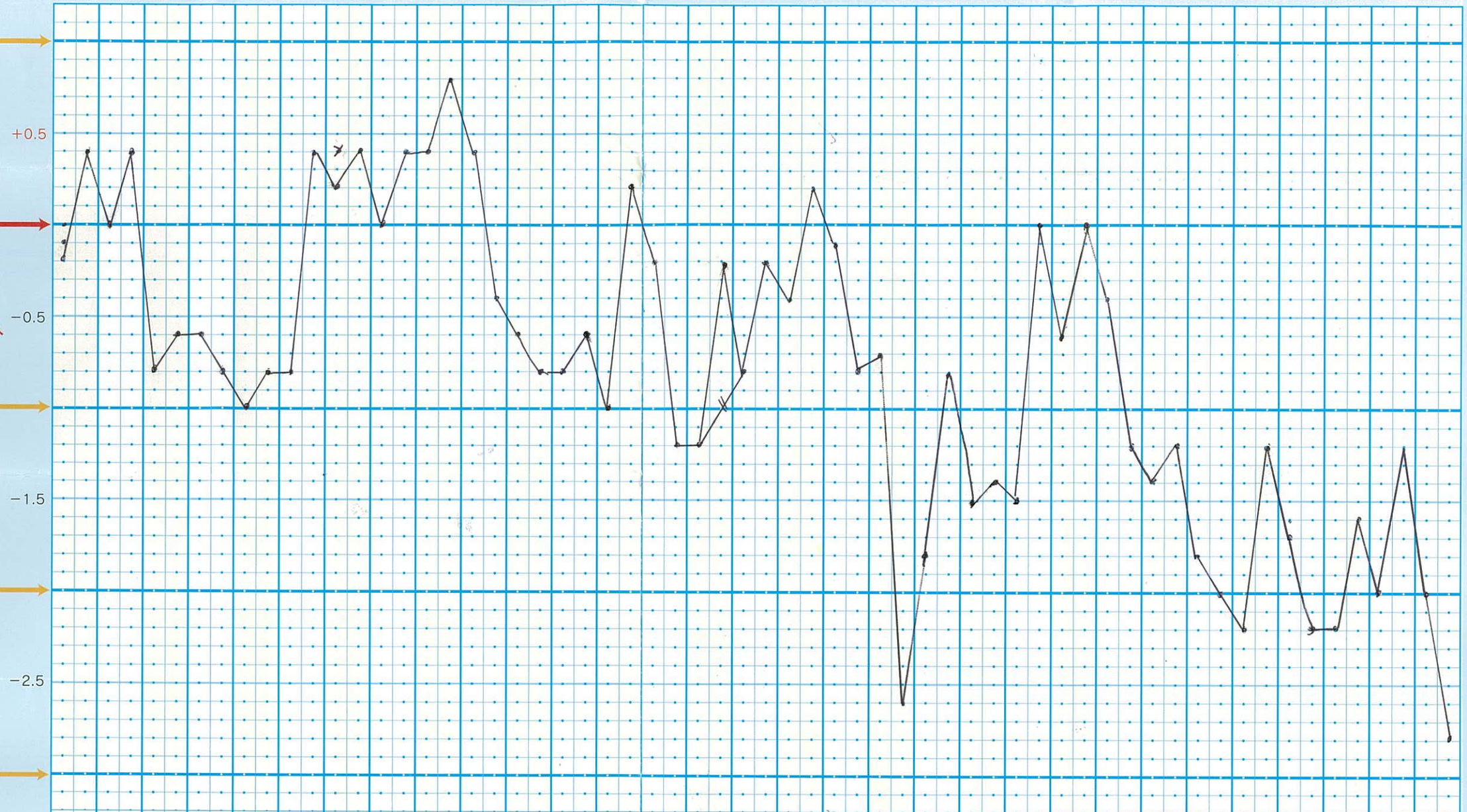
スタート基準体重
63 kg

現在の体重を
四捨五入した数値を記入

−1 kg
62 kg

−2 kg
61 kg

−3 kg
60 kg



日付	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
朝	9/24	9/25	9/26	9/27	9/28	9/29	9/30	10/1	10/2	10/3	10/4	10/5	10/6	10/7	10/8	10/9	10/10	10/11	10/12	10/13	10/14	10/15	10/16	10/17	10/18	10/19	10/20	10/21	10/22	10/23	10/24
朝	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	40ml	飲み忘れた	40ml	40ml	40ml	40ml
夜			夜 60ml 食事抜き	夜 60ml 食事なし	夜 60ml 食事なし	外食した お酒じゃなかった				夜 60ml 食事なし	夜 60ml 食事なし	夜 60ml 食事なし		夜 60ml 食事なし				夜 60ml 食事なし	夜 60ml 食事なし		夜 60ml 食事なし						昼外食				

メモ

言い訳・
酵素を飲んだ量
など

無断転載を禁じます。©Takehiro Arima