

チャレンジシート (2週間分)

目標

感想

NO. _____



月 日	朝	夕	夜	朝	夕	夜	朝	夕	夜	朝	夕	夜	朝	夕	夜	朝	夕	夜
kg																		
kg																		
開始時																		
kg																		
kg																		
kg																		

チャレンジ		◎	○	△	◎	○	△	◎	○	△	◎	○	△	◎	○	△	◎	○	△		
			◎	○	△		◎	○	△		◎	○	△		◎	○	△		◎	○	△
			◎	○	△		◎	○	△		◎	○	△		◎	○	△		◎	○	△
食事	朝																				
	昼																				
	夜																				
メモ																					