

体 質 改 善 ダ イ エ ッ ト 進 度 表

ダイエットスタート時の日付入力(例:2020/7/24)

2020/7/24

ダイエットスタート時のウエイト入力

86.0

三ヶ月後の目標ウエイト(15kg減以内)

75.0

作成方法

- ・スタート時の日付(今日若しくは翌日)を半角で入力。
(例 2020/7/24 のように、バー(/)で区切る)
- ・ダイエットスタート時の体重をキロ単位(小数点以下は切り上げ)で入力。
- ・目標体重をキロ単位で入力。(15kg以内で目標を設定)
- ・アウトプット(印刷)して、現在の体重から目標体重までの目標ラインを記入。
- ・毎日、目標ラインをクリアできるように意識。体重をチェックして記入。

