

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記入

ダイエットスタート時のウエイト入力

三ヶ月後の目標ウエイト(15kg減以内)

A large grid for tracking diet progress, consisting of 30 columns and 30 rows. The grid is empty and intended for recording daily data.