

年

# グラフ・ダイエット記録

継続は力なり

ダイエットの  
必要な理由

Kg

70

69

68

67

66

65

64

目標

63

62

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

