

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

89

88

87

86

85

84

83

目標

82

81

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

