

3カ月間の取り組み状況を記録しよう

P22～25を参考に作成してみましょう

ご自身の歩幅(一步)は?

 cm

$$\frac{\text{歩幅(m)} \times \text{歩数}}{1000} = \text{km}$$

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
[食生活]カロリー数(kcal)																
[運動]カロリー数(kcal)																
歩数																
歩数累計																
体重(kg)																
ウエスト(cm)																

	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
[食生活]カロリー数(kcal)															
[運動]カロリー数(kcal)															
歩数															
歩数累計															
体重(kg)															
ウエスト(cm)															

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
[食生活]カロリー数(kcal)																
[運動]カロリー数(kcal)																
歩数																
歩数累計																
体重(kg)																
ウエスト(cm)																

	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
[食生活]カロリー数(kcal)															
[運動]カロリー数(kcal)															
歩数															
歩数累計															
体重(kg)															
ウエスト(cm)															

月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
[食生活]カロリー数(kcal)																
[運動]カロリー数(kcal)																
歩数																
歩数累計																
体重(kg)																
ウエスト(cm)																

	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
[食生活]カロリー数(kcal)															
[運動]カロリー数(kcal)															
歩数															
歩数累計															
体重(kg)															
ウエスト(cm)															

体重の変化

 kg → kg

ウエストの変化

 cm → cm