

第 /52 週月日曜日天気

基本データ

体重	kg	起床時刻	:	就寝時刻	:
体脂肪率	%	睡眠時間	時間分	歩数	歩
BMI	kg/m <sup>2</sup>	体調	フィジカル /10点	安静時心拍数 (脈拍)	拍/分
血圧		メンタル	/10点	1日に必要な 摂取カロリー	kcal
上	mmHg	下	mmHg		

運動記録…筋トレ

部位	種目名	負荷×反復回数								
		1セット目	kg	回	2セット目	kg	回	3セット目	kg	回
		1セット目	kg	回	2セット目	kg	回	3セット目	kg	回
		1セット目	kg	回	2セット目	kg	回	3セット目	kg	回
		1セット目	kg	回	2セット目	kg	回	3セット目	kg	回

MEMO

運動記録…ストレッチ

部位	時間	セット数
	秒	回
	秒	回
	秒	回
	秒	回

MEMO

食事記録

	時刻	内容			
朝食	:		推定 カロリー	kcal	
昼食	:		推定 カロリー	kcal	
夕食	:		推定 カロリー	kcal	
間食	:		推定 カロリー	kcal	
お酒	内容	内容	内容	純アルコール 換算	g
	杯	杯	杯		

MEMO

摂取  
カロリー

kcal

本日の振り返り

第 /52 週月日曜日天気

基本データ

体重	kg	起床時刻	:	就寝時刻	:
体脂肪率	%	睡眠時間	時間分	歩数	歩
BMI	kg/m <sup>2</sup>	体調	フィジカル /10点	安静時心拍数 (脈拍)	拍/分
血圧		メンタル	/10点	1日に必要な 摂取カロリー	kcal
上	mmHg	下	mmHg		

運動記録…筋トレ

部位	種目名	負荷×反復回数								
		1セット目	kg	回	2セット目	kg	回	3セット目	kg	回
		1セット目	kg	回	2セット目	kg	回	3セット目	kg	回
		1セット目	kg	回	2セット目	kg	回	3セット目	kg	回
		1セット目	kg	回	2セット目	kg	回	3セット目	kg	回

MEMO

運動記録…ストレッチ

部位	時間	セット数
	秒	回
	秒	回
	秒	回
	秒	回

MEMO

食事記録

	時刻	内容			
朝食	:		推定 カロリー	kcal	
昼食	:		推定 カロリー	kcal	
夕食	:		推定 カロリー	kcal	
間食	:		推定 カロリー	kcal	
お酒	内容	内容	内容	純アルコール 換算	g
	杯	杯	杯		

MEMO

摂取  
カロリー

kcal

本日の振り返り