

7日間チャレンジシート

最終目標

7日間の行動目標

現体重		kg	終了時体重		kg
行動表					
2日目	できた	まあまあできた	できなかった	できなかった	できなかった
3日目	できた	まあまあできた	できなかった	できなかった	できなかった
4日目	できた	まあまあできた	できなかった	できなかった	できなかった
5日目	できた	まあまあできた	できなかった	できなかった	できなかった
6日目	できた	まあまあできた	できなかった	できなかった	できなかった
7日目	できた	まあまあできた	できなかった	できなかった	できなかった