

每日體重管理表

年 月		日期																																			
現在體重	kg	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	每日飲食內容				

請於每天
早上、睡前
固定量體
重，每一刻
度為0.1kg，
1個月後將
數字連成
曲線

請記錄每
天3餐飲食
內容