

| 日数 | 曜日 | 月/日 | 体重(kg) | | | 増減量(kg) | 摂取カロリー |
|----|----|------|--------|------|-------------|--------------|--------------------------------|
| | | | 朝 | 夕 | 就寝前 | | |
| | | | | | 88.3 | | LIMIT 1,936 (1,802) |
| 1 | 日 | 4/5 | | | 87.4 | | |
| 2 | 月 | 4/6 | | | 87.4 | -0.9 | 79 |
| 3 | 火 | 4/7 | 84.7 | 83.6 | 82.6 | -5.7 | 79 |
| 4 | 水 | 4/8 | 82.4 | 82.7 | 83.0 | -5.3 | 560 |
| 5 | 木 | 4/9 | 82.4 | 82.4 | 83.9 | -4.4 | 1,014 |
| 6 | 金 | 4/10 | 83.0 | 82.5 | 83.7 | -4.6 | 827 |
| 7 | 土 | 4/11 | 83.4 | 83.4 | 83.9 | -4.4 | 878 |
| 8 | 日 | 4/12 | 83.6 | 83.6 | 83.9 | -4.4 | 2,630 |
| 9 | 月 | 4/13 | 84.0 | 84.0 | 83.9 | -4.4 | 273 |
| 10 | 火 | 4/14 | 82.9 | 82.0 | 82.0 | -6.3 | 211 |
| 11 | 水 | 4/15 | 81.7 | 81.7 | 81.7 | -6.6 | 609 |
| 12 | 木 | 4/16 | 81.8 | 81.8 | 81.8 | -6.5 | 1,358 |
| 13 | 金 | 4/17 | 82.6 | 83.3 | 83.3 | -5.0 | 1,644 |
| 14 | 土 | 4/18 | 83.3 | 83.3 | 83.3 | -5.0 | 1,075 |
| 15 | 日 | 4/19 | 83.6 | 83.6 | 84.6 | -3.7 | 3,046 |
| 16 | 月 | 4/20 | 83.3 | 82.5 | 82.5 | -5.8 | 576 |
| 17 | 火 | 4/21 | 82.5 | 83.3 | 82.5 | -5.8 | 496 |
| 18 | 水 | 4/22 | 82.2 | 82.2 | 82.2 | -6.1 | 1,386 |
| 19 | 木 | 4/23 | 81.5 | 81.8 | 81.5 | -6.8 | 1,406 |
| 20 | 金 | 4/24 | 81.4 | 81.9 | 81.7 | -6.6 | 2,047 |
| 21 | 土 | 4/25 | 83.1 | 83.1 | 82.7 | -5.6 | 762 |
| 22 | 日 | 4/26 | 83.0 | 83.0 | 83.0 | -5.3 | 1,052 |
| 23 | 月 | 4/27 | 82.5 | 82.5 | 82.5 | -5.8 | 229 |
| 24 | 火 | 4/28 | 81.0 | 81.0 | 79.4 | -8.9 | 395 |
| 25 | 水 | 4/29 | 79.4 | 78.9 | 79.3 | -9.0 | 719 |
| 26 | 木 | 4/30 | 78.7 | 78.1 | 78.1 | -10.2 | 1,244 |
| 27 | 金 | 5/1 | 78.9 | 79.1 | 77.8 | -10.5 | 939 |
| 28 | 土 | 5/2 | 78.1 | 77.9 | 77.5 | -10.8 | |
| 29 | 日 | 5/3 | | | | | |
| 30 | 月 | 5/4 | | | | | |
| 31 | 火 | 5/5 | | | | | |

4月5日～ 5月5日
30日間 目標体重 78.3Kg

-10Kg

4月 体重推移グラフ

