♪　日々の体の記録　♪

日付	体重(kg)	体脂肪率(%)	筋肉量率(%)	体年齢(歳)	水分量率(%)	体温(℃)	サイクル	排泄(◎水様・○普通・△硬)
／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　（ ）								