

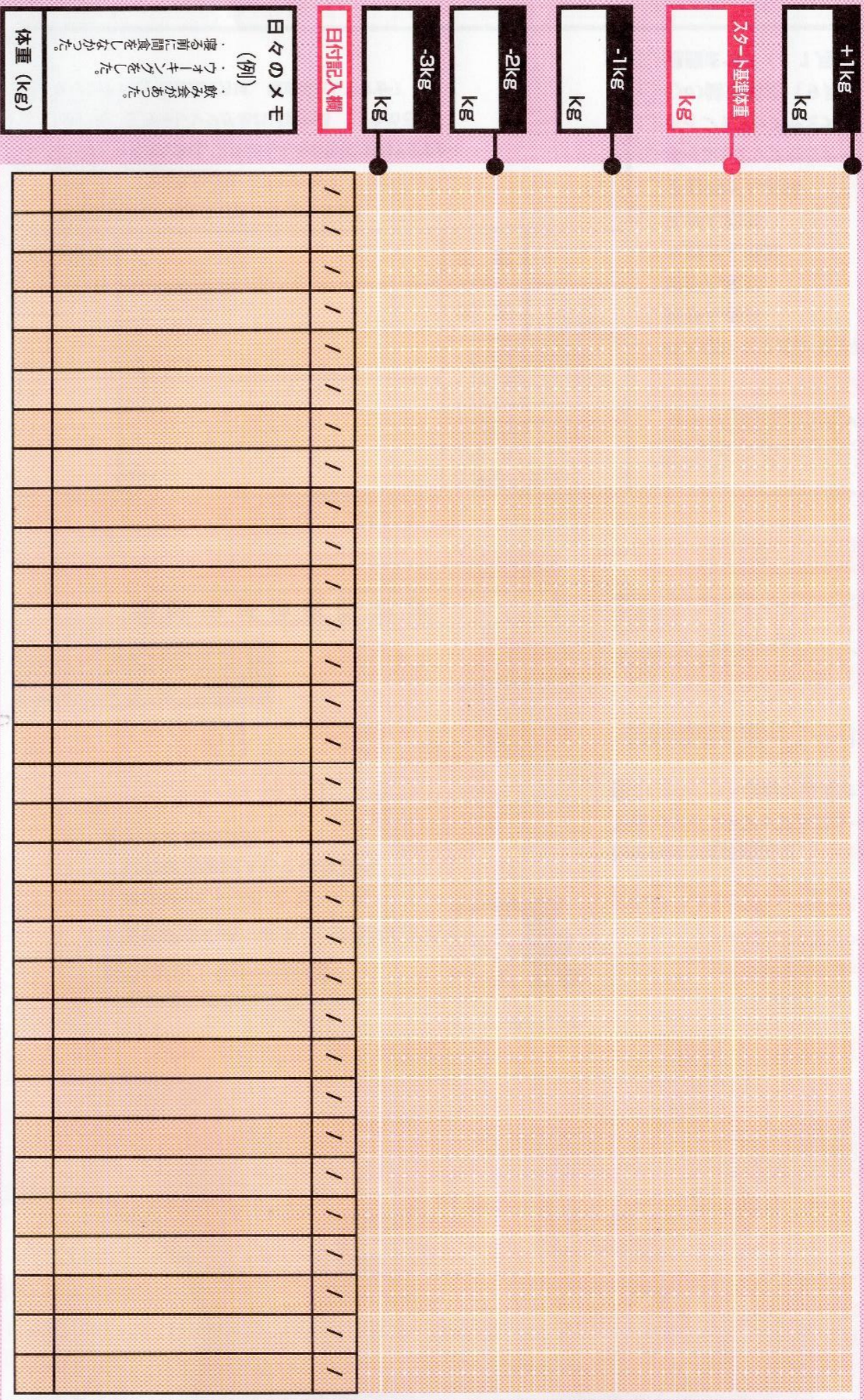
目標は標準体重を参考に決めてください。

◎標準体重 = 身長(m) × 身長(m) × 22 =

標準体重
kg

現在の自分
kg

3か月後の目標
kg



●記録方法

標準体重を参考にして、3か月間の体重管理目標を決めます。毎日1回以上体重をはかります。グラフの左端から、日付と体重、日々のメモを記入してください。(高齢の方は、急激な体重減少を避け、体重の維持管理のために役立ててください。)

