

# == Body Check Sheet ==

Date. . . . .



縦軸の目盛りは、1目盛り100gごと、または0.1%ごとなど体重や体脂肪に合わせてお使いください。

横軸は、1目盛りが1日、1週間ごとに太線を入れてあります。

ファスティングのスケジュールに合わせ、準備期間、ファスティング期間、回復期間、それ以降と期間を分け、体重や体脂肪の推移を知るために記入を続けましょう。

※お風呂上がりの計測は、体脂肪の数値が変化しやすいので避け、それ以外のタイミングで毎日同じ時間に計測するようにしましょう。



Size Down®