

週間ダイエットカレンダー

1週間ごとの体重変化を記録して、目標体重までの達成をサポートします。ひと月分が完了したら、体重変化グラフもつけてみましょう。

● 1ヶ月目 (月) ● 2ヶ月目 (月) ● 3ヶ月目 (月)

1週	kg	1週	kg	1週	kg
2週	kg	2週	kg	2週	kg
3週	kg	3週	kg	3週	kg
4週	kg	4週	kg	4週	kg

● 4ヶ月目 (月) ● 5ヶ月目 (月) ● 6ヶ月目 (月)

1週	kg	1週	kg	1週	kg
2週	kg	2週	kg	2週	kg
3週	kg	3週	kg	3週	kg
4週	kg	4週	kg	4週	kg

書き足りない場合はこちら



ダイエットカレンダー
PDF 配布中
<https://x.gd/87Hzu>

ヘルスケア連携で体重記録提携ができる！



提携アプリ
クリフォア
ダウンロードはこちら

体重測定のポイント

✓ 同じ時間と条件で計測（例：起床後の空腹時） ✓ 日々の増減は気にし過ぎず、長いスパンで考える

今の体重 kg → 目標体重 kg

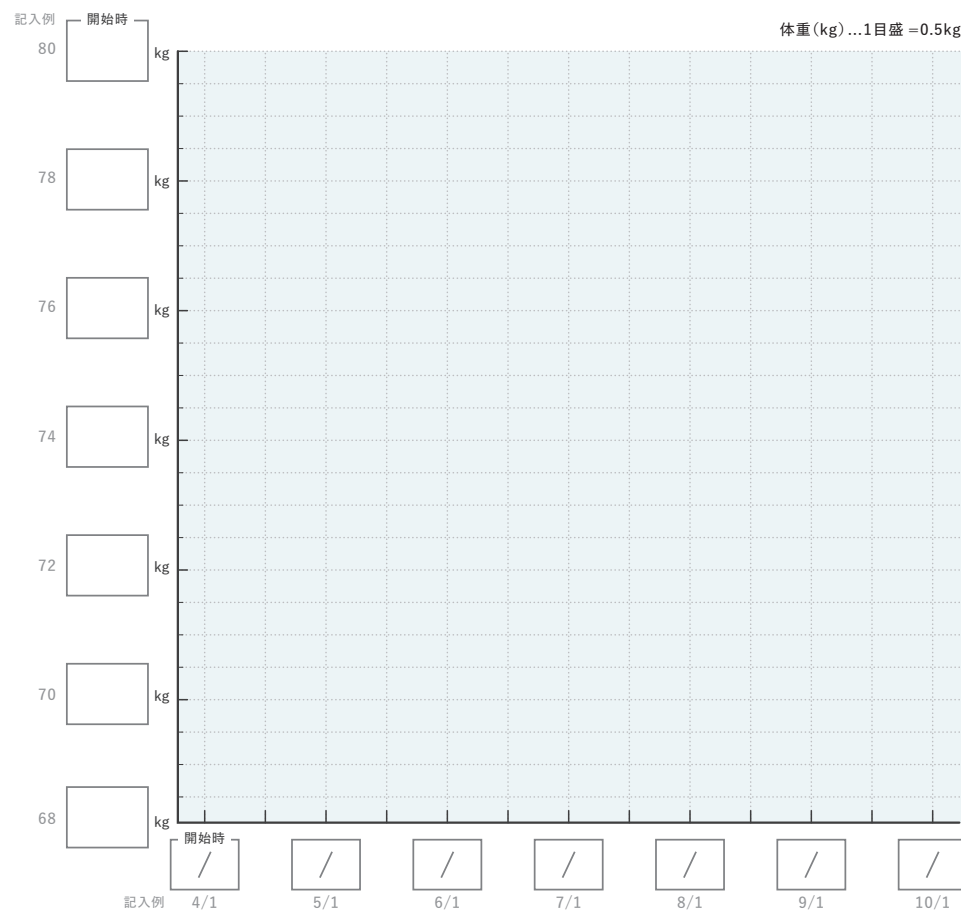
あなたの体重変化グラフ

ひと月ごとに体重を記録しておきましょう！

「停滞期があって不安」「お薬を変えてみたい」
などは再診察からご相談を。



再診察（無料※1）
で相談する



※1...当クリニックのオンライン診療で決済履歴のある方が、オンライン自由診療（保険診療を除く）の再診察を受診する場合があります