

[MY体重差]を知ろう！

お名前 _____

夜寝る前と朝起きてすぐの体重を測りましょう。

夜に減る体重の3日間の平均値から「MY体重差」を知ることができます。

1 日目	夜		kg	← -	g
	朝		kg		
2 日目	夜		kg	← -	g
	朝		kg		
3 日目	夜		kg	← -	g
	朝		kg		
4 日目	夜		kg	← -	g
	朝		kg		

||

$$\boxed{} \text{ g} \div 3 = \boxed{} \text{ g}$$

MY体重差



サンプル

1 日目	夜	56.0	kg	← -	500	g
	朝	55.5	kg			
2 日目	夜	56.5	kg	← -	600	g
	朝	55.9	kg			
3 日目	夜	56.8	kg	← -	700	g
	朝	56.1	kg			

||

$$1,800 \text{ g} \div 3 = 600 \text{ g}$$

MY体重差



「MY体重差」は、週末を入れて1週間計測し、7日分の体重差から平均値を求めるとより正確な数値を知ることができます。