















# TDS[星取表] 一週間を五勝二敗以上で過ごしましょう！ お名前 \_\_\_\_\_

私のMY体重差

g

夜寝る前と朝起きてすぐの体重を測りましょう。

朝の体重と夜の体重差が【MY体重差以下】なら勝ち(○)、【MY体重差以上】なら負け(●)です。

	月 日 (月)		月 日 (火)		月 日 (水)		月 日 (木)		月 日 (金)		月 日 (土)		月 日 (日)	
kg														
kg														
kg														
kg														
kg														
1メモリ 100g														
														
	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg	kg
	今日の勝敗は？ 勝○→ 敗●		今日の勝敗は？ 勝○→ 敗●		今日の勝敗は？ 勝○→ 敗●		今日の勝敗は？ 勝○→ 敗●		今日の勝敗は？ 勝○→ 敗●		今日の勝敗は？ 勝○→ 敗●		今日の勝敗は？ 勝○→ 敗●	
	memo		memo		memo		memo		memo		memo		memo	

今週の星取り結果はいかがでしたか？ ( 勝 敗 )