

レコーディングダイエット

	日	朝	昼	夜	その他	体重	+-
1日目	/					kg	kg
2日目	/					kg	kg
3日目	/					kg	kg
4日目	/					kg	kg
5日目	/					kg	kg
6日目	/					kg	kg
7日目	/					kg	kg