レコーディングダイエット 1週間の記録表

食べたもの・飲んだものは、量の目安（ご飯茶碗1杯、など）も一緒に書くと振り返りやすくなります。完璧を目指さず、書けた日の分だけで大丈夫です。週末に1週間分を見返して、気づいたことを1つだけ次の週に試してみましょう。

日付	体重 (kg)	朝食	昼食	夕食	間食・飲み物	運動	気づいたこと
月　日（　）							
月　日（　）							
月　日（　）							
月　日（　）							
月　日（　）							
月　日（　）							
月　日（　）							

みんなのレコーディングダイエット（Eat2Live） https://www.eat2live.jp/ 個人での印刷・利用は自由です