		体重	150	150	120	126	体脂肪率	000	0/0	000	000
1	WED) - 0004000	070000	40000			-0004000	20000	7000	07000-
2	THU	•	}-000⊟000	00000	□0000	□0-0-0-		}-000□000¢	00000	0000	0□000-
3	FRI		}-000⊟000	00000		□000-		-00000000	>□000C	0000	0-000
4	SAT		}-000⊟000	00000	□0000	□000-		 -000□0000	00000	0000	0000-
5	SUN		-000=000	00000	□0000	□000-		-00000000	0-000	0000	0□000-
6	MON		-000□000	00000	□0000	□0-0-0-		-00000000	00000	0000	0000-
7	TUE		-000⊟000	00000	<u> </u>	□0-0-0-		-00000000	>□000GC	000	0□000-
8	WED	•	-000⊟000	00000	_0000	□000-		-00000000	0000	0000	0-000
9	THU		-000⊟000	00000	□0000	□000-		-00000000	0000	0000	0-000
10	FRI	•	-000⊟000	00000		□0-0-0-		-00000000	0000	0000	0-000
11	SAT		-0000000	00000	□0000	□000-		-00000000	0000	0000	0-000
12	SUN)-000 <u>0</u> 000	00000		□0-0-0-		-00000000	0000	0000	0□000-
13	MON		-000⊟000	00000	_0000	□000-		- -000 -000	0000	0000	0-000
14	TUE)-000 <u>0</u> 000	00000	□0000	□0-0-0-		-00000000	0000	0000	o□ooo-
15	WED	•	-000⊟000	00000		□000-		-00000000	0000	0000	0-000
16	THU)-000⊟000	00000	□0000	□000-		-00000000	0000	0000	0-000
17	FRI)-000 <u>0</u> 000	00000		□0-0-0-		-00000000	0000	0000	0-000
18	SAT	•	-000⊟000	00000	_0000	□000-		-00000000	0000	0000	0-000
19	SUN	•	-000⊟000	00000	□0000	□0-0-0-		-00000000	>□000GC	000	0□000-
20	MON		-0000000	0-000		□0-0-0-		-00000000	>□000GC	0000	o□ooo-
21	TUE		-000□000	00000	□0000	□000-		-00000000	00000	0000	0000-
22	WED		-0000000	00000	□0000	□0-0-0-		-00000000	00000	>□000	0□000-
23	THU		-000□000	00000	□0000	□0-0-0-		-00000000	00000	0000	0000-
24	FRI		-0000000	00000	□0000	□000-		 -000□0000	>□000C	0000	0□000-
25	SAT		-0000000	00000	□ 0000	□000-		-00000000	o⊕oo⊕c	0000	0□000-
26	SUN		}-000⊟000	00000	□0000	□000-		 -000□0000	00000	0000	0000-
27	MON		-0000000	00000	□0000	□0-0-0-		-00000000	00000	>□000	0□000-
28	TUE	•	-000⊟000	00000	_0000	□0-0-0-		-00000000	0000	0000	0-000
)-000 <u>0</u> 000	00000		□0-0-0-		-00000000	>□000	000	0□000-
			_ -000⊟000	00000	_0000	□000-		- - - - - - - - - - - - - - - - - - -	> <u></u>	0000	0□000-
)-000 <u>0</u> 000	00000	□0000	□000-		- -000 -000	>□000	0000	0000-
me	mo										

		体重	120	120	120	120	体脂肪率	00	00	00	00
1	WED)-000 <u>1</u> 000c	70000	70000	7000-		-0004000	70000	9000	0000-
2	THU		}-000□0000		10000E	_000		-00000000	0000	000	0-00-
3	FRI	•	-000⊒0000		10000L	_0000	•	-00000000	0000	000	0-00-0
4	SAT)-000□0000	0000	10000L	_000	•	-00000000	0000	000	0-000
5	SUN		}-000⊡0000		10000E	_000		-00000000	0000	000	0-00-
6	MON	•)-000 <u>□</u> 0000	0000	10000L	_000		-00000000	0000	000	0-000
7	TUE		}-000□0000		10000E	-0-0-0		-00000000	0000) 	0-0-0-
8	WED	•	}-000□0000	_ □ 0 0 0	10000E	_000		-00000000	0000	000	0-000
9	THU		}-000□0000	□ 00000	10000L	0-0-		-00000000	0000) 	0-000
10	FRI	•	}-000□0000	□0000	10000E	_000		-000□0000	0000	000	0-000
11	SAT		}-000□0000	0000	10000L	-000		-00000000	00000	000	0-000
12	SUN		}-000□0000		10000E	-0-0-0		-00000000	00000	0000	0-0-0-
13	MON		}-000□0000		10000E	_000		-00000000	00000	0000	0-0-0-
14	TUE		}-000□0000	0000	10000E	⊒000-		-00000000	00000	000	0-000
15	WED		}-000□0000		10000E	_000		-00000000	0000	0000	0-0-0-
16	THU		}-000□0000		10000E	-000		-00000000	00000	000	0-00-
17	FRI		}-000□0000		10000E	_000		-00000000	0000) 	0-0-0-
18	SAT		}-000□0000	0000	10000L	_000		-00000000	0000	000	0-000
19	SUN		}-000□0000	_ □ 0 0 0	10000E	⊒0-0-0-		-00000000	00000	000	0-00-0
20	MON		}-000□0000		10000E	-0-0-0		-00000000	00000	0000	0-0-0-
21	TUE)-000□0000	0000	10000E	0-0-		-0000000	00000	000	0-00-
22	WED)-000□0000		10000E	3000 -		-0000000	00000	D-0-0-0	0-0-0-
23	THU)-000□0000	0000	10000E	3000 -		 -000□0000	0000	000	0-00-
24	FRI)-000□0000		10000E	-000		-0000000	00000) 000	0-0-0-
25	SAT		-000□0000		10000E	0-0-		-0000000	0-000) 000	0-0-0-
26	SUN)-000□0000	0000	10000H	3000 -		 -000□000	00000	000	0-00-0
27	MON)-000⊡0000		10000E	-000		-0000000	0000⊡€	000	0-0-0-
28	TUE)-000□0000	0000	10000H	3000 -		 -000□0000	00000	000	0-00-
29	WED)-000□0000		10000E	-000		-0000000	0000⊡0) 000	0-0-0-
30	THU		}-000□0000		10000E	J-0-0-		-00000000	0-000	000	0-0-0-
31	FRI)-000□0000		10000E	J-0-0-		-00000000	00000	D-000	0-0-0-
me	mo										

		体重	48	480	120	126	体脂肪率	90 00 00
1	SAT)-000 <u>1</u> 0000	20000	0000		•	-0001000010000100001000-
2	SUN	•) - 000 <u>-</u> 000	0000	0000	-0-0-0	•	-0000000000000000000000000
3	MON		-00000000	0000	0000	-0-0-0	•	-0000000000000000000000
4	TUE) - 000 <u>-</u> 000	0000	0000	-0-0-0	•	-00000000000000000000000000
5	WED		-000=0000	00000	0000			-00000000000000000000000000
6	THU		-000-000	00000	0000			-00000000000000000000000000
7	FRI	•) - 000 <u>-</u> 000	00000	0000	-0-0-0		-000000000000000000000000000
8	SAT) - 000 <u>-</u> 000	0000	0000	-0-0-0	•	-00000000000000000000000000000000000000
9	SUN) - 000 <u>-</u> 000	0000	0000	□0-0-0-		-00000000000000000000000000000000000000
10	MON) - 000 <u>-</u> 000	0000	0000	-0-0-0		-00000000000000000000000000000000000000
11	TUE) - 000 <u>-</u> 000	0000	0000	□0-0-0-		-00000000000000000000000000000000000000
12	WED) - 000 <u>-</u> 000	0000	>□0000	-0-0-0		-00000000000000000000000000000000000000
13	THU) - 000 <u>-</u> 0000	0000	0000	-0-0-0		-00000000000000000000000000000000000000
14	FRI) - 00000000	00000	0000			-0000000000000000000000
15	SAT		<u>-000000000</u>		0000	-0-0-0		-0000000000000000000000
16	SUN		<u>}-000⊟000</u> 0	0000	0000			-0000000000000000000000
17	MON		<u>-</u> 00000000		0000			-0000000000000000000000
18	TUE		-000-0000	0000	0000			-000000000000000000000
19	WED) - 00000000		0000			-0000000000000000000000
20	THU		-000-000	0000	0000	-0-0-0		-000000000000000000000
21	FRI		-000-0000	0000	0000			-000000000000000000000
22	SAT		-000-000	0000	0000	-0-0-0		-000000000000000000000
23	SUN		-00000000	0000	0000			-0000000000000000000000
24	MON		-00000000	0000	>□0000			-000000000000000000000
25	TUE		-00000000	0000	0000			-000000000000000000000
26	WED		-00000000	0000	0000			-0000000000000000000000
27	THU		-00000000	0000	0000	-0-0-0		-000000000000000000000
28	FRI		-00000000	0000	0000			-000000000000000000000
29	SAT		 -000 <u>□</u> 0000		0000	-0-0-0		-000000000000000000000
30	SUN		-00000000	0000	0000			-000000000000000000000
		•	-00000000	0000	0000⊞			-0000000000000000000000000
me	mo							

		体重	450	450	120	120	体脂肪率	00	000	00	00
1	MON	•	-0000000	 		<u> </u>		-00000000	70000	-	7000-
2	TUE		}-000□0000	D0000	□0000[J000-		-00000000		□0000	>□000
3	WED	•	}-000□0000		□0000[]000-	•	-00000000		0000	>□000 <u></u>
4	THU)-000□0000	D0000	□0000[J000-	•	-00000000		0000	>□000
5	FRI		<u>}-000□0000</u>	D00001	□0000[-000E	•	-00000000			>□000
6	SAT)-000□0000	D00001	□0000[]000-	•	-00000000	□0000	□0000	>□000
7	SUN		<u>}-000□0000</u>	D00001	□0000[-0-0-E	•	-00000000			>□000
8	MON		<u>}-000⊟0000</u>	D0000	□0000[J0-0-0-	•	-000000000		0000	-0-0-□(
9	TUE)-000□0000	D0000	□0000[-0-0-	•	-00000000		_0000	>□000
10	WED		<u>}-000⊟0000</u>	D00001	□0000[J0-0-0-	•	-00000000		0000	-0-0-□(
11	THU		-000□0000	D0000	□0000[1000 -	•	-00000000		_0000	>□000
12	FRI		<u>}-000□0000</u>	D00001	□0000[] 	•	-00000000		0000	>□000
13	SAT)-000□0000	D0000	□0000[J0-0-0-	•	-000000000		_0000	-0-0-□(
14	SUN)-000□0000	D0000	□0000[] 000-	•	-00000000		_0000	>□000
15	MON		-0000000	D0000	□0000[<u> </u>	•	-000000000			-0-0-□(
16	TUE		-000□0000	D0000	□0000[]000-	•	-00000000		_0000	>□0-0-0
17	WED		-000⊒0000	D0000	□0000[] -		-00000000			-0-0-□(
18	THU		-000□0000	D0000	□0000[]0-0-0-	•	-000000000		_0000	-0-0-□(
19	FRI)-000□0000	D0000	□0000[J0-0-0-	•	-00000000		_0000	>□0-0-0
20	SAT		<u>}-000⊟0000</u>	D0000	□0000[J0-0-0-	•	-000000000		0000	-0-0-□(
21	SUN)-000□0000	D0000	□0000[1000 -	•	-00000000		_0000	>□000
22	MON		<u>}-000□0000</u>	D00001	□0000[-000E	•	-00000000			>□000
23	TUE		}-000□0000	_0000H	□0000[]000-		-00000000	□0000	0000	>□000
24	WED		}-000□0000	D0000	□0000[] 	•	-00000000			>□000
25	THU		<u>}-000⊟0000</u>	D0000	□0000[J0-0-0-	•	-000000000		_0000	-0-0-□(
26	FRI)-000□0000	D0000	□0000[J000-	•	-00000000		0000	>□000
27	SAT		<u>}-000⊟0000</u>	D00001	□0000[J0-0-0-	•	-00000000			-0-0-□(
28	SUN)-000□0000	D00001	□0000[J000-	•	-00000000	□0000	0000	>□000
29	MON		-000⊒0000	D0000	□0000[<u> </u>		-00000000		_0000	-0-0-□(
30	TUE	•) -000⊒0000	□0000l	□0000[<u> </u>		-00000000		_0000	>□0-0-0
31	WED		_ -000□0000	□0000l	□0000[<u> </u>		-00000000		_0000	>□0-0-0

		体重		180	120	150	480	体脂肪率	0/0	000	000	000
1	THU)-000 <u>h</u> c	000	70000	 	7000-		-000 <u>-</u> 0000	40000	70000	9-0-0-
2	FRI		}-000⊞c	000		 	_000		-000□0000			>□000
3	SAT		-000=0	000) - 	3000 -		 -000⊒0000			D-0-0-
4	SUN)-000E0	000		10000E	3000 -		-000□0000	□0000		D-000-
5	MON)-000E0	0000		10000E	3000-		-000 <u>-</u> 0000	□0000		0-0-0-
6	TUE)-000E0	000		10000E	3000 -		-000□0000	□0000		D-000-
7	WED		-000=0	000		10000E	3000 -		 -000⊒0000			D-0-0-
8	THU	•) - 000=0	000) - 	3000 -		 -000□0000			D-000-
9	FRI	•)-000Ic	000		10000□	J000-		-000□0000			D-000-
10	SAT)-000E0	000		10000E	3000 -		 -000⊒0000			D-0-0-
11	SUN)-000Ec	000		10000L	3000 -	•	-000□0000			D-000-
12	MON)-000Ec	000		 	<u> </u>		-000□0000			D-000-
13	TUE		}-000⊞C	000		 	3000 -		-000□0000			0000
14	WED		}-000⊞c	000	D0000	 	_000		-000□0000			D-000-
15	THU		}-0-0-⊡c	0000	<u> </u>	 	_0000		-000⊒0000		<u> </u>	>□000
16	FRI		}-0-0-□-0	000		10000E	-0-0-0		-000□0000	□0000		0-0-0-
17	SAT)-000EC	0000		 	-0-0-0		-000⊒0000			>□000
18	SUN		}-000⊡0	000		 	3000 -		-000□0000			0-00-0
19	MON)-000EC	000	D0000	 	_000		-000□0000			>□000
20	TUE)-000EC	0000	<u> </u>	 	30-0-0 -		-000⊒0000		<u> </u>	D-0-0-
21	WED		}-0-0-□-C	000		10000E	⊒0-0-0-		-000□0000	□0000		D-0-0-
22	THU)-000E0	0000		10000E	J0-0-0-		-000⊒0000			D-0-0-
23	FRI		}-0-0-⊡-c	000		10000E	3000 -		-000□0000	□0000		D-0-0-
24	SAT) - 000=0	000		10000E	3000		 -000□000c			D-0-0-
25	SUN)-000 ₋ 00	000	<u> </u>	10000E	J0-0-0-		-000□0000			D-0-0-
26	MON		}-o-o-□c	000		10000E	3000 -		-000□0000	□0000		D-000-
27	TUE)-000 ₋ 00	0000		10000E	J0-0-0-		-000⊒0000			D-0-0-
28	WED		}-0-0-□C	000		10000E	3000		-000□0000	□0000		D-0-0-
29	THU		}-0-0-□C	000		 	⊒ -		-000□0000	0000		D-0-0-
30	FRI		}-0-0-□C	0000	<u> </u>	10000E	30-0-0-		-000□0000		<u> </u>	D-0-0-
			}-0-0-□C	000		 	⊒0-0-0-		-000□0000	0000		D-000-
me	mo											

			/-	/.	/,	/-		,	,		,
		体重	126	150	150	120	体脂肪率	000	000	0/0	0/0
1	SAT		-00000000	20000	40000	4000-		-0000000	о р оос	юфооо	04000-
2	SUN		}-ooo⊡ooo‹	D-0-0-C				-0000000	0000	- 00-0	-0-0-0-
3	MON) - 000 <u>-</u> 000	00000		-000-		-0000000	0000	-0-0-0	-0-0-0-
4	TUE) - 000 <u>-</u> 0000	00000	□0000	-0-0-0		-0000000	0000	0000	0-000
5	WED		-000=0000	0-00-0		-0-0-0	•	-0000000	0000	- 00-0	-0-0-0-
6	THU		<u>-00000000</u>	D⊟000C	□0000	-0-0-0		-0000000	0000	0000	·0-0-0-
7	FRI		<u>-000000000</u>	D-0-0-C		-0-0-0	•	-0000000	0000	-O-0-O-0	-0-0-0-
8	SAT		-00000000	D⊟0-0-0C				-00000000	0000	-0-0-0	-0-0-0-
9	SUN		- - - - - - - - - - - - - - - - - - -	D⊟0-0-0C	□0000	-0-0-0		-0000000	0000	-0-0-0	-0-0-0-
10	MON)-000 <u> </u> 0000	0-000		0-0-		-0000000	0000	-0-0-0	-0-0-0-
11	TUE		- -000000000	D-000C	□0000	□000-		-00000000	0000	-0-0-0	0000-
12	WED		-00000000	D⊟0-0-0C	□0000			-0000000	0000	-O-D-O-O	-0-0-0-
13	THU		-00000000	D⊟000C	□0000	-0-0-0		-0000000	0000	-O-0-O-0	-0⊟0-0-0-
14	FRI		<u>-000000000</u>	D⊟0-0-0C	□0000	0-0-		-0000000	0000	-O-0-O-0	·O
15	SAT		-000=0000	0-000		-0-0-0		-0000000	0000	-0-0-0	-0-0-0-
16	SUN) - 000 <u>-</u> 0000	00000	□0000	-000		-0000000	0000	0000	0000-
17	MON) - 000 <u>-</u> 000	00000		-000-		-0000000	0000	-0-0-0	-O-O-O-
18	TUE	•) - 000 <u>-</u> 0000	00000	□0000	-000-		-0000000	0000	-0-0-0	0000-
19	WED) - 000 <u>-</u> 000	D-0-0-C	□0000	□000-		-0000000	0000	-0-0-0	-O□O-O-
20	THU) - 000 <u>-</u> 0000	D-0-0-C		-0-0-0		-0000000	0000	- 00	-0-0-0-
21	FRI) - 000 <u>-</u> 0000	D-0-0-C	□0000			-0000000	0000	- 000	-O□O-O-
22	SAT) - 000 <u>-</u> 0000	D-0-0-C				-00000000	o <u>□</u> 000	-0-0-0	-0-0-0-
23	SUN) - 00000000	D-0-0-C	□0000	-0-0-0		-00000000	0000	- 000	-0-0-0-
24	MON) - 000 <u>-</u> 0000	D-0-0-C				-00000000	0000	- 000	-0-0-0-
25	TUE) - 000 <u>-</u> 0000	D-0-0-C		-0-0-0		-00000000	0000	-0-0-0	-0-0-0-
26	WED) - 000 <u>-</u> 000	D-0-0-C	□0000	-000-		-0000000	0000	-0-0-0	0000-
27	THU) - 000 <u>-</u> 000	00000	□0000	-0-0-0		-0000000	0000	-0-0-0	-O-O-O-
28	FRI) - 000 <u>-</u> 0000	D-000C	□0000	-000-		-0000000	0000	-0-0-0	-O□O-O-
29	SAT)-000 <u>0</u> 0000	D-0-0-C		<u> </u>		-0000000	o <u>□</u> 000	-0-0-0	-0-0-0-
30	SUN)-000 <u>0</u> 0000	D-0-0-C		□ 000-		-0000000	0000	-0-00	-0-0-0-
31	MON)-000 <u>0</u> 0000	D-0-0-C	□0000			-0000000	0000	·0-00	-0⊟0-0-0-
me	mo										

		体重	/	480	120	120	120	体脂肪率	00	00	000	000
1	TUE)-000 <u>t</u>	0000	70000	 	7000-		-00040000	90000	70000	7000-
2	WED) - 000=	0000	□000C	10000□	3000-		-00000000	0000		<u> </u>
3	THU	•	-000=	0000	_0000	10000E	3000-		-00000000	0000	_0000	<u> </u>
4	FRI	•	-000=	0000	D0000	10000□	3000-		-00000000	0000	□0000	<u> </u>
5	SAT		-000=	0000	_000C	10000□	3000-		-00000000	0000	_0000	<u> </u>
6	SUN		-000=	0000	_000C	10000□	3000-		-00000000	0000	_0000	<u> </u>
7	MON) - 000=	0000	□000C	10000□	3000-		-00000000	0000		<u> </u>
8	TUE		-000=	0000	<u> </u>	10000□	3000-		-00000000	0000	_0000	<u> </u>
9	WED)-000E	0000	□000C	10000□	3000-		-00000000	0000	_0000	<u> </u>
10	THU		-000=	0000	_000C	10000□	3000-		-00000000	0000	_0000	<u> </u>
11	FRI		-000=	0000	_000C	10000□	3000-		-00000000	0000	_0000	<u> </u>
12	SAT		-000=	0000	□000C	10000□	3000-		-00000000	0000		<u> </u>
13	SUN		-000=	0000	_000C	10000□	3000-		-00000000	0000	_0000	<u> </u>
14	MON) - 000=	0000	□000C	10000□	3000-		-00000000	0000	_0000	<u> </u>
15	TUE		-000=	0000	_000C	10000□	3000-		-00000000	0000	_0000	<u> </u>
16	WED		-000=	0000	_000C	10000□	3000-		-00000000	0000	□0000	<u> </u>
17	THU		-000=	0000	□000C	10000□	3000-		-00000000	0000	□0000	<u> </u>
18	FRI) - 000=	0000	<u> </u>	10000□	3000-		-00000000	0000	_0000	<u> </u>
19	SAT) - 000=	0000	□000C]0000]000-		-00000000	0000	_0000	<u> </u>
20	SUN	•)-000E	0000	□000C]0000	<u> </u>		-00000000	0000		<u> </u>
21	MON)-000E	0000	<u> </u>]0000[3000-		-00000000	0000	_0000	<u> </u>
22	TUE)-000E	0000	<u> </u>]0000	J-0-0-		-00000000	0000		<u> </u>
23	WED)-000E	0000	_0000]0000□	3000-		-00000000	0000	□0000	<u> </u>
24	THU)-000E	0000	<u> </u>]0000□	-0-0-C		-00000000	0000		<u> </u>
25	FRI		-000=	0000	<u> </u>]0000□	-0-0-E		-00000000	0-000		<u> </u>
26	SAT)-000E	0000	<u> </u>	 	<u> </u>		-00000000	0000	□0000	<u> </u>
27	SUN		-000=	0000	<u> </u>	10000E	-0-0-E		-00000000	0000		<u> </u>
28	MON)-000E	0000	<u> </u>]0000[<u> </u>		-00000000	0000	_0000	<u> </u>
29	TUE		-000=		<u> </u>]0000□	-0-0-E		-00000000	0000		<u> </u>
30	WED		- 000=	0000	<u> </u>]0000	<u> </u>		-00000000	0000		<u> </u>
31	THU)-000E	0000	□000C]0000[3000-		-00000000	0000		<u> </u>
me	mo											

		体 重	120	480	120	120	体脂肪率	00	000	0/0	00
1	FRI		-0001000			-0-0-		-0000000	00000	0000	0-000-
2	SAT		_ -000⊒000	D⊟0-0-0-C				-0000000	00000	0-0-0-	0-0-0-
3	SUN		_ -000⊒0004	D⊟0-0-0-C	2000⊡			-0000000	00000	0-0-0-	0-0-0-
4	MON		_ -000□000	0-000				-0000000	00000	0-00-	0-00-
5	TUE		_ - - - - - - - - - - - - - - - - - - -	0-000	2000⊡			-0000000	0-000	0-0-0	0-00-
6	WED		-00000000	0-000				-0000000	00000	0000	0-00-
7	THU		- - - - - - - -	0-0-0-0	20000	-0-0-		-0000000	0-000	0-0-0	0-00-
8	FRI)-000 <u> </u> 0000	0-000	>□0000	-0-0-		-0000000	00000	000	0-00-
9	SAT		-00000000	D⊟0-0-0C	0000			-0000000	00000	0000	0-00-
10	SUN		-00000000	D⊟0-0-0-C	2000⊡			-0000000	00000	0-0-0	0-0-0-
11	MON		-000-000	0-000	2000⊡			-0000000	00000	0-00-0	0-00-
12	TUE		-000-000	0-000	20000	-0-0-		-0000000	00000	0000	0-00-
13	WED		-000-000	0-000	20000			-000⊒000	00000	0000	0-00-
14	THU) - 000 <u>-</u> 000	00000	2000□	-0-0-0		-000□000	00000	000	0-00-
15	FRI) - 000 <u>-</u> 000	20000	>	-0-0-0		-000□000	00000	0000	0-00-
16	SAT) - 000 <u>-</u> 000	00000	D0000	-0-0-		-000□000	00000	000	0_000-
17	SUN) - 000 <u>-</u> 000	D⊟0-0-0-C	2000□	-0-0-0		-0000000	00000	0-0-0	0-0-0-
18	MON) - 000 <u>-</u> 000	D⊟0-0-0C	2000⊡			-000□000	00000	0000	0-00-0
19	TUE) - 000 <u>-</u> 000	D⊟0-0-0C	20000	-0-0-0		-0000000	00000	0000	0-0-0-
20	WED		-0000000	D-0-0-C	2000⊡			-0000000	0-000	0-0-0	0-00-
21	THU		-000-000	00000	20000			-0000000	0-000	0000	0-00-
22	FRI		-000-000	0-0-0-0	>□000C	-0-0-0		-0000000	00000	000	0-00-
23	SAT		-0000000	20000€	>□0000			-000□000	00000	000⊡€	0-00-
24	SUN		-00000000	D⊟0-0-0-C	20000			-0000000	00000	0-0-0-0	0-00-0
25	MON		-00000000	D⊟0-0-0-C	2000⊡			-0000000	00000	0-0-0-0	0-0-0-
26	TUE		-00000000	0-00-0	20000			-0000000	00000	0-0-0-0	0-00-0
27	WED		-00000000	0-00-0	2000⊡			-0000000	00000	0-0-0-0	0-00-0
28	THU		-00000000	0-000	20000			-000000	00000	0000	0-00-
29	FRI)-000 <u>0</u> 0000	D⊟0-0-0C	2000⊡			-0000000	00000	D⊟0-0-0	0-0-0-
30	SAT		-0000000	0-000	2000□			-0000000	00000	0-0-0	0-00-0
			-0000000	00000	0000	-000		-0000000	00000	000□	0000-

10 OCTOBER

		体重	/4°0 /4°4.	450	fo ,	体脂肪率	00	00	000	000
1	SUN		-0004000400	00000000	oo- (-00000000	10000	3000	o-000 →
2	MON	•	-000000000000	00000000	oo- (-000000000]0000E	10000	>□000-
3	TUE		-000000000000	00000000	oo- (-000000000	30000	3000	>□000-
4	WED	•	-000000000000	00000000	oo- (-00000000	30000[10000	>□000-
5	THU		-000000000000	00000000	oo- (-000000000	30000	3000	>□000-
6	FRI	•	-00000000000	00000000	oo- (-00000000]0000E	10000	>□000-
7	SAT	•	-000000000000	00000000	oo- (-000000000	30000	3000	>□000-
8	SUN		-000000000000	00000000	oo- (-000000000	30000	3000	>□000-
9	MON	•	-000000000000	00000000	oo- (-00000000]0000E	10000	>□000-
10	TUE		-000000000000	0000000	o-o (-00000000	30000	10000	>□000-
11	WED	•	-000000000000	00000000	oo- (-00000000]0000E	10000	>□000-
12	THU		-000000000000	00000000	oo- (-000000000	30000)000E	>□000-
13	FRI	•	-00000000000	00000000	oo- (-000000000	30000	3000	>□000-
14	SAT	•	-000000000000	00000000	oo- (-00000000]0000E	3000	>□000-
15	SUN		-00000000000	00000000	oo- (•	-000000000	30000	3000	>□000-
16	MON		-00000000000	00000000	oo- (-00000000]0000E	10000	⊃□000-
17	TUE	•	-000000000000	0000000	0-0- (-00000000]0000E	3000	>□000-
18	WED	•	-000000000000	00000000	oo- (•	-00000000	30000	10000	>□000-
19	THU	•	-000000000000	00000000	o-o (-00000000	30000[10000	>□000-
20	FRI	•	-000000000000	00000000	oo- (•	-000000000	30000	3000	>□000-
21	SAT	•	-00000000000	00000000	oo- (-00000000]0000E	10000	>□000-
22	SUN	•	-00000000000	00000000	oo- (-000000000]0000E	10000	>□000-
23	MON		-00000000000	00000000	oo- (-000□0000]0000E] 000 6	>□000-
24	TUE		-00000000000	00000000	oo- (-000000000]0000[10000	>□000-
25	WED		-000000000000	00000000	o-o (-000000000]0000[] 000 6	>□000-
26	THU		-00000000000	00000000	oo- (-000□0000]0000E	10000	>□000-
27	FRI		-000000000000	00000000	oo- (-000□0000]0000E	10000	>□000-
28	SAT		-00000000000	00000000	oo- (-000000000]0000[10000	>□000-
29	SUN	•	-00000000000	00000000	oo- (-000000000]0000[10000	>□000-
30	MON		-00000000000	00000000	oo- (-000□0000]0000[] 000 6	>□000-
31	TUE		-0000000000000	00000000	oo- (-00000000]0000[10000	>□000-
me	mo									

_	_	体重	450	480	120	120	体脂肪率	000	/0/0	00	000
1	WED		-000-	20000	40000	1000-		-000-000	20000	0000	0
2	THU) - 00000000	0-000	20000	-0-0-0		-00000000	0000	0000	0-00-
3	FRI		-000-000	0-000	20000			-00000000) 	0000	0-00-0
4	SAT		-000-000	0-000	0000			-00000000	00000	0000	0-00-
5	SUN		-000-000	0-000	20000	-0-0-	•	-00000000	0000	0000	0-00-0
6	MON		-00000000	00000	0000	-0-0-		-00000000	0000	0000	0-000
7	TUE) - 000 <u>-</u> 000	>□0000	20000	-0-0-0		-00000000	>□000	0000	0-00-0
8	WED) - 000 <u>-</u> 000	>□0000	2000□	-0-0-0		-00000000	D-000	0000	0-000
9	THU) - 00000000	0⊟0000	0000	-0-0-0		-00000000	0000	D□000	0-000
10	FRI) - 000 <u>-</u> 000	>□0000	2000⊡			-00000000	D-000	D	0-0-0-
11	SAT) - 00000000	00000	0000			-0000000	0000	D	0-00-
12	SUN) - 000 <u>-</u> 000	>⊟0-0-0-0	2000⊡			-00000000	0-000	D	0-0-0-
13	MON) - 000 <u>-</u> 000	0-000	20000			-00000000	0-000	0000	0-00-
14	TUE		<u>-00000000</u>	0-000	20000			-00000000	00000	0000	0-0-0-
15	WED		<u>-000000000</u>	0-000	20000	-0-0-		-000 0000	0000	0000	0-00-0
16	THU		-000-000	00000	0000	-000		-00000000	0000	0000	0-00-
17	FRI		<u>-00000000</u>	0-0-0-0	20000⊞	-0-0-		-00000000	00000	0-00-0	0-0-0-
18	SAT		-000=000	0000	20000	-000		-00000000	0000	0000	0-00-
19	SUN		-000-000	0-0-0-0	>□0000	-0-0-0		-00000000	0000	0000	0-00-0
20	MON		-000-000	>□0000		-0-0-0		-00000000	0000	0000	0-000
21	TUE		-0000000	2000□€	2000□			-00000000	0000	0000	0-000
22	WED		-000-000	D⊟0-0-0-C	20000			-00000000	D-000	0-0-0	0-0-0-
23	THU		-0000000	0-000	20000			-00000000	0-000	0000	0-00-
24	FRI		-00000000	D⊟0-0-0-C	20000			-00000000	00000	D	0-0-0-
25	SAT		-0000000	0-0-0-0	20000			-00000000	0-000	0-00-0	0-0-0-
26	SUN		-0000000	0-000	0000			-00000000	0-000	0000	0-00-
27	MON		-0000000	0-0-0-0	20000			-00000000	0-000	0-00-0	0-0-0-
28	TUE		-0000000	0-000	0000			-00000000	00000	0000	0-00-
29	WED		-0000000	D⊟0-0-0-C	2000⊡			-00000000		0-	0-0-0-
30	THU		-0000000	0-0-0-0	2000□			-00000000		0000	0-0-0-
		•	-0000000	0-0-0-0	2000⊡	-0-0-0		-00000000		000	0000-

		体重	(120	480	120	120	体脂肪率	00	00	00	000
1	FRI) - 0004	0000	 	 	7000-		-00040000	20000	40000	7000-
2	SAT) - 0000	0000	<u> </u>	10000□	3000-		-00000000	0000		□000-
3	SUN) - 0000	0000	<u> </u>	10000□	3000-		-00000000	0000		<u> </u>
4	MON	•)-000¤	0000	<u> </u>	10000□	3000-		-00000000	0000	□0000	-000
5	TUE) - 000¤	0000	<u> </u>	10000□	3000-		-00000000	0000		<u> </u>
6	WED	•)-000 =	0000	<u>_0000</u>	10000□	3000-		-00000000	0000	□0000	<u> </u>
7	THU)-000¤	0000	<u> </u>	10000□	3000-		-000□0000	0000	□0000	□000-
8	FRI) - 0000	0000	<u> </u>	10000□	3000-		-00000000	0000		<u> </u>
9	SAT	•)-000¤	0000	<u> </u>	10000□	3000-		-00000000	0000	□0000	□000-
10	SUN) - 0000	0000	<u> </u>	10000□	3000-		-000□0000	0000		<u> </u>
11	MON) - 0000	0000	<u> </u>	10000□	3000-		-00000000	0000	□0000	□000-
12	TUE)-000¤	0000	<u> </u>	10000□	3000-		-000□0000	0000	□0000	<u> </u>
13	WED) - 0000	0000	<u> </u>	10000□	3000-		-00000000	0000		<u> </u>
14	THU) - 0000	0000	<u> </u>	10000□	3000-		-00000000	0000	□ 0000	□000-
15	FRI) - 0000	0000	<u> </u>	10000□	3000-		-00000000	0000		<u> </u>
16	SAT)-000 	0000	<u> </u>	10000□	3000-		-00000000	0000	□0000	□000-
17	SUN) - 0000	0000	<u> </u>	10000□	J000-		-00000000	0000		□000-
18	MON) - 0000	0000	<u> </u>	10000□	3000-		-00000000	0000		<u> </u>
19	TUE) - 0000	0000	<u> </u>]0000]000-		-00000000	0000□		<u></u>
20	WED) - 0000	0000	<u> </u>	10000□	J0-0-0-		-00000000	0-0-0-0		
21	THU)-000¤	0000	□000C]0000[3000-		-00000000	0000□		<u></u>
22	FRI)-000¤	0000	<u> </u>]0000	J-0-0-		-000□0000	0-000⊡		-0-0-0
23	SAT)-000¤	0000	<u> </u>	10000E	3000-		-000□0000	0000		000-
24	SUN)-000¤	0000	<u> </u>]0000□	-0-0-E		-000□0000	0000		<u></u>
25	MON		-000	0000	<u> </u>]0000□	-0-0-E		-000□0000	0000		-0-0-0
26	TUE)-000¤	0000	<u> </u>	 	<u> </u>		-000□0000	0000⊡		<u>0-0-</u>
27	WED		-000	0000	<u> </u>]0000□	-0-0-E		-000□0000	0000		
28	THU)-000¤	0000	□000C]0000[<u> </u>		-000□0000	0000⊡		<u>0-0-</u>
29	FRI		-000	0000	<u> </u>]0000□	-0-0-E		-00000000	0000⊞		<u></u>
30	SAT		-000	0000	□000C]0000[<u> </u>		-00000000	0-000	0000	
31	SUN)-000 <u></u>	0000	□000C]0000[3000-		-00000000	>□0000	□0000	<u></u>
me	mo											

memo

		体重	120	120	120	150	体脂肪率	000	0/0	00	000
1	THU)-000 <u>q</u> 0000		70000			-00040000	2000	07000	07000-
2	FRI	•)-000 <u> </u> 0000	0000	<u> </u>	□0-0-0-		-00000000	D-000	0-00-0	0-000
3	SAT)-000 <u> </u> 0000	0000		□000-		-00000000	0-00-0	0-00-	0-000
4	SUN)-000 <u> </u> -000	0000	□0000	□0-0-0-		-00000000	0-00-	0-00-0	0000-
5	MON		-00000000	00000		□0-0-0-		-00000000	0-00-0-	0-00-0	0-00-
6	TUE)-000 <u>-</u> 000	0000	□0000	□0-0-0-		-00000000	0-00-	0-00-0	0-00-
7	WED		-00000000	0000	□0000	□0-0-0-		-00000000	0-	0-00-0	0□000-
8	THU		-00000000	0000		□0-0-0-		-00000000	D-0-0-0-	0-00-0	0□000-
9	FRI		-00000000	0000	□0000	□0-0-0-		-00000000	0-00-0	0-00-0	0-00-
10	SAT		-00000000	0000		□0-0-0-		-00000000	0-0-0-0	0-00-0	0□000-
11	SUN		- - - - - - - - - - - - - - - -	0000	□0000	□0-0-0-		-00000000	0000	0-00-0	0-000
12	MON		-00000000	0000	<u> </u>	□0-0-0-		-00000000	D⊟0-0-0-	0-00-0	0□000-
13	TUE		-00000000	0000		□0-0-0-		-00000000	D⊟0-0-0-	0-00-0	0□000-
14	WED)-000 <u> </u> -000	0000	□0000	□0-0-0-		-0000000	0-00-0	0-00-0	0□000-
15	THU	•	-00000000	0000	□ 0000	□0-0-0-		-00000000	0-00-0	0-00-0	0□000-
16	FRI)-000 <u> </u> -000	0000	□0000	□0-0-0-		-00000000	0-00-	0-00-0	0000-
17	SAT		-00000000	00000		□0-0-0-		-00000000	0-00-0-	0-00-0	0-00-
18	SUN)-000 <u>-</u> 0000	0000		□0-0-0-		-00000000	0-00-	0-00-0	0-000
19	MON)-000 <u> </u> -000	0000		□0-0-0-		-00000000	0-00-	0-00-0	0-000
20	TUE		}-000⊡0000	0000	<u> </u>	□0-0-0-		-000□0000	0000	0-000	0-000
21	WED)-000 <u> </u> 0000	0000	□0000	□0-0-0-		-00000000	D-000	0000	0-000
22	THU		}-000⊡0000	0000	□0000	□0-0-0-		-000□0000	0000	0000	0-00-
23	FRI) - 000 <u>-</u> 000	0000	□0000	□0-0-0-		-00000000	D-0-0-0-	0-00-0	0-000
24	SAT)-000 <u> </u> 0000	0000	<u> </u>	□0-0-0-		-00000000	D-000	0-00-0	0-000
25	SUN	•	-000=0000	0000		□0-0-0-		-00000000	0000	0000	0-000
26	MON)-000 <u> </u> -000	0000	□0000	□0-0-0-		-00000000	0-00-	0-00-0	0000-
27	TUE		}-000⊟0000	0000		□0-0-0-		-00000000	0-00-0	0-00-0	0-000
28	WED)-000 <u>-</u> 000	0000	□0000	□0-0-0-		-00000000	0-00-0	0-00-0	0-00-
29	THU)-000 <u>-</u> 000	00000		□0-0-0-		-00000000	0-00-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0	0-00-0	0-00-
		•	-00000000	0000	□0000	□000-		-00000000	0-00-0	0000	0-000-
			-000000000	0000	□0000	□0-0-0-	0	-00000000	0000	0000	0_000-
me	mo										

		体重	450	450	120	120	体脂肪率	00	000	00	000
1	FRI		-0000000	 	700001	<u> </u>		-0000000	70000	70000	7000-
2	SAT		}-000□0000	D0000	□0000[J-0-0-		-00000000		<u> </u>	>□000
3	SUN	•	}-000□0000		□00001]-0-0-	•	-000⊒0000			-000
4	MON)-000□0000	D0000	□0000[3000-		-00000000	□0000		-000⊞
5	TUE		<u>-00000000</u>	D00001	□0000[J-0-0-		-00000000			-0-0-⊒€
6	WED	•)-000□0000	D00001	□0000[3000-		-00000000	0000		-000⊞<
7	THU		<u>}-000□0000</u>	D00001	□0000[J-0-0-		-00000000			-0-0-⊒€
8	FRI	•	<u>}-000⊟0000</u>	D0000	□0000[J-0-0-	•	-00000000			-0-0-0
9	SAT		-000□0000	D0000	□0000[J		-000 <u>□</u> 0000		_0000	>□000
10	SUN	•	<u>}-000⊟0000</u>	D00001	□0000[] -	•	-00000000			-0-0-⊒€
11	MON		-000□0000	D0000	□0000[J		-000 <u>-</u> 0000		_0000	>□000
12	TUE	•	<u>}-000⊟0000</u>	D0000	□0000[] -	•	-000 <u>-</u> 0000			-0-0-⊒€
13	WED	•)-000□0000	D0000	□0000[J-0-0-		-00000000			-0-0-0
14	THU		<u>}-000□0000</u>	D0000	□0000[J		-00000000			-0-0-
15	FRI		-000⊒0000	D0000	□0000[] 	•	-000 <u>-</u> 0000			-0-0-⊒€
16	SAT		-000□0000	D0000	□0000[J		-000 <u>-</u> 0000		_0000	>□000
17	SUN		-000⊒0000	 	□0000[] -		-00000000			-0-0-□
18	MON		-000□0000	D0000	□0000[J		-000 <u>-</u> 0000			>□000
19	TUE		}-000□0000	D0000	□0000[J-0-0-		-000 <u>-</u> 0000			-0-0-⊒€
20	WED	•	<u>}-000⊟0000</u>	D00001	□0000[J-0-0-	•	-00000000			-0-0-□€
21	THU)-000□0000	D0000	□0000[3000-		-00000000	□0000		-000⊟€
22	FRI	•	<u>}-000⊟0000</u>	D0000	□0000[] -	•	-000 <u>-</u> 0000			-0-0-⊒€
23	SAT	•)-000□0000	D00001	□0000[J-0-0-		-00000000	□0000		-000⊞€
24	SUN		}-000□0000	D0000	□0000[J-0-0-		-00000000			-000⊞
25	MON	•	<u>}-000⊟0000</u>	D0000	□0000[J-0-0-	•	-00000000			-0-0-□€
26	TUE)-000□0000	D0000	□0000[3000-		-00000000			-000
27	WED	•	<u>}-000⊟0000</u>	D0000	□0000[] -	•	-000 <u>-</u> 0000			-0-0-⊒€
28	THU	•)-000□0000	D00001	□0000[3000-		-00000000	□0000		-000⊞<
29	FRI		-0000000	□0000l	□0000[J-0-0-		-00000000			>□0-0-0
30	SAT		_ - - - - - - - - - - - - - - - - - - -	□0000l	□0000[<u> </u>		-00000000	□0000		>□000-
31	SUN		-000□0000	□0000l	□0000[J		-00000000	0000		>□000-