memo							 					 	

**30** MON **31** TUE

		体重	150	150	4.50	130	体脂肪率	olo	000	0/0	000
1	WED		-000-000	>0 <del> </del> 000001	700005	]000-		-000 <u>-</u> 0000	40000	40000	о <del>р</del> 000-
2	THU		}-ooo⊡ooc	)0000000	]0000E	]000-		-000 <u>□</u> 0000		<u> </u>	>□000
3	FRI		}-ooo⊡ooc	)0000000	]0000E	]		-00000000		<u> </u>	0⊟000-
4	SAT		}-000□000	)0000000	]0000E	]000-		-00000000	□0000	<u> </u>	D_000-
5	SUN		}-000□000	00000	]0000E	]000-		-000□0000	□0000	<u> </u>	0-00-0
6	MON		}-000 <u>□</u> 000	00000	]0000E	]000-		-000□0000	□0000	<u> </u>	0-00-
7	TUE		}-000□000	)0000000	]0000E	]000-		-000□0000	□0000	<u> </u>	0-00-0
8	WED		}-000□000	00000	]0000E	]000-		-00000000	<u> </u>	<u> </u> 0000	D□000-
9	THU		}-000 <u>□</u> 000	00000	]0000E	]000-		-000□0000	□0000	<u> </u>	0-00-0
10	FRI		-000⊒000	)000000	30000	-000		-000⊒0000			-000[
11	SAT		)-000 <u>□</u> 000	00000	]0000E	]000-		-000□0000	□0000	0000	0-000
<b>12</b>	SUN		}-000□000	00000	]0000E	]000-		-000□0000	□0000	<u> </u>	0-00-0
13	MON	•	}-000 <u>□</u> 000	00000	]0000E	]000-		-000□0000	<b>□</b> 0000	<u> </u>	D□000-
14	TUE		-000□000	00000	]0000E	]000-		-000□0000	□0000	<u> </u>	0-00-0
15	WED		-000⊒000	)000000	30000E	]		-000⊒0000	<del>□</del> 0000		D□000-
16	THU		-000□000	00000	]0000E	]000-		-000□0000	□0000	<u> </u>	0-000
<b>17</b>	FRI		}-000□000	00000	]0000E	]000-		-000□0000	□0000	<u> </u>	0-00-0
18	SAT		)-000 <u>□</u> 000	)00000	]0000E	J000-		-000⊒0000	□0000	_0000	-000
19	SUN		-000□000	00000	30000E	J-0-0-		-00000000	<del>□</del> 0000		-000
20	MON		-000⊒000	)000000	]0000E	]000-		-000⊒0000	<del>□</del> 0000	<u> </u>	D□000-
21	TUE		}-000 <u>□</u> 000	00000	]0000E	]000-		-000□0000	□0000	<u> </u>	0-000
22	WED		}-000□000	00000	]0000E	]000-		-000□0000	□0000	<u> </u>	0-00-0
23	THU		}-000 <u>□</u> 000	00000	]0000E	]000-		-000□0000	□0000	<u> </u>	o⊟ooo–
24	FRI		}-000□000	)0000000	]0000E	]000-		-000□0000	□0000	<u> </u>	0-00-0
25	SAT		}-000□000	00000	]0000E	]000-		-000□0000	<u> </u>	<u> </u> 0000	D□000-
26	SUN		}-000 <u>□</u> 000	00000	]0000E	]000-		-000□0000	□0000	<u> </u>	0-00-
27	MON		-000⊒000	)000000	30000E	]		-000⊒0000	_0000		-000
28	TUE		)-000 <u>□</u> 000	00000	]0000E	J000-		-000□0000	□0000	0000	0-000
			<u>}-000⊟000</u>	)00000T0	]0000E	J-0-0-		-00000000			D⊟000-
			)-000 <u>-</u> 000	)0000E0	]0000E	J-0-0-		-00000000	□0000		0-00-
			_ -000□000	)0000□00	]0000E	]0-0-0-		-000 <u>-</u> 000c	□0000		0-0-0-

		体重	450	450	120	120	体脂肪率	olo	000	00	00
1	WED	•	-000-	<del> </del> 0000	_00000	1000-		-0000000	0000	0000	7000-
2	THU		}-000□0000	_0000	□00001	J000-		-00000000	□0000		⊒000-
3	FRI	•	<u>}-000⊟0000</u>		□0000[	J000-		-0000000	□0000		<u> </u>
4	SAT		)-000□0000	D0000	□0000[	J000-		-00000000	□0000	<u> </u>	<u> </u>
5	SUN		}-000□0000		□0000[	<u> </u>		-00000000	□0000		<u> </u>
6	MON	•	}-000□0000	_0000d	□0000[	J000-		-00000000	□0000	<u> </u>	<u> </u>
7	TUE		}-000□0000	D0000	□0000[	3000-		-00000000	□0000		<u> </u>
8	WED		}-000□0000	D0000	□0000[	<u> </u>		-00000000	□0000		<u> </u>
9	THU		}-000□0000	D0000	□0000[	J		-00000000	□0000		<u> </u>
10	FRI		}-000⊡0000	D0000	□00001	<u> </u>		-00000000	□0000	D0000	<u> </u>
11	SAT		}-000□0000	D0000	□0000[	J		-00000000	□0000		<u> </u>
<b>12</b>	SUN		}-000⊒0000	D0000	□0000[	] <del>-</del>		-00000000	□0000		<u> </u>
13	MON		}-000□0000	D0000	□0000[	3000-		-00000000	□0000		<u> </u>
14	TUE		}-000□0000	D0000	□0000[	3000-		-00000000	□0000		<u> </u>
<b>15</b>	WED		}-000⊒0000	D0000	□0000[	<u> </u>		-00000000	□0000		<u> </u>
16	THU		}-000□0000	D0000	□0000[	3000-		-00000000	□0000		<u> </u>
<b>17</b>	FRI		}-000□0000	D00001	]00000	3000-		-00000000	□0000		J000-
18	SAT		}-000□0000	D0000	□0000[	3000-		-00000000	□0000		<u> </u>
19	SUN		}-000□0000	D0000	□0000[	3000-		-00000000	□0000		<u> </u>
20	MON		-000⊒0000	D00001	□0000[	3000-		-00000000	□0000		<u> </u>
21	TUE		-000□0000	D00001	□0000[	3000-		-00000000	□0000		<u> </u>
22	WED		<u>}</u> -000⊒0000	D0000	□0000[	<u> </u>		-00000000	□0000		<u> </u>
23	THU		}-000□0000	D0000	□0000[	3000-		-00000000	□0000		<u> </u>
24	FRI		}-000□0000	D0000	□0000[	3000-		-00000000	□0000		<u> </u>
25	SAT		<u>}</u> -000⊟0000	D0000	□0000[	<u> </u>		-00000000	□0000		<u> </u>
26	SUN		}-000□0000	D0000	□0000[	J000-		-00000000	□0000		<u> </u>
27	MON		}-000□0000	D00001	□0000□	3000-		-00000000	□0000		<u> </u>
28	TUE		-000□0000	D00001	□0000[	3000-		-00000000	□0000		<u> </u>
29	WED		<u>}-000⊟0000</u>	D00001	□0000[	J-0-0-		-0000000			J000-
30	THU		}-000□0000	□0000l	□0000[	<u> </u>		-00000000	□0000		<u> </u>
31	FRI		}-000□0000	□0000l	□0000[	]000-		-00000000	□0000		<u> </u>

-		体重	100	420	150	120	体脂肪率	00	00	0/0	00
1	SAT		-000-000	00000	10000	0000	•	-000-000	70000		0000-
2	SUN		-0000000	0_0000		□000-		-00000000		0-0-0	0-000
3	MON		-0000000	0_0000				-00000000		0-0-0	0-000
4	TUE		-0000000	000000				-00000000	>□000□	0000	0-00-
5	WED		-0000000	000000				-00000000	0000□	0-00	0-0-0-
6	THU		-0000000	00000			•	-00000000	0000	0-00	0000-
7	FRI		-000-000	0-000			•	-00000000	00000	0000	0-00-0
8	SAT		-0000000	00000				-00000000	00000	0000	0-000
9	SUN		-0000000	000000	□0000	□000-		-00000000	00000	0000	0000-
10	MON		) <del>-</del> 000 <u>-</u> 000	000000				-00000000	0000	0-0-0	0-000
11	TUE		}-000□000	000000		□000-		-00000000	0000	0000	0000-
12	WED		) <del>-</del> 0000000	000000				-00000000	0000	0-0-0	0-0-0-
13	THU		) <del>-</del> 000 <u>-</u> 000	000000				-00000000	0000	0000	0-000
14	FRI		) <del>-</del> 0000000	000000				-00000000	0000	0000	0-0-0-
<b>15</b>	SAT		) <del>-</del> 000 <u>-</u> 000	000000				-00000000	00000	0-0-0-	0-0-0-
<b>16</b>	SUN		) <del>-</del> 0000000	000000		□000-		-00000000	0000	0000	0000-
17	MON		) <del>-</del> 0000000	000000				-00000000	0000	0-0-0	0-0-0-
18	TUE		<del> </del> -000□000	000000				-00000000	0000	0-00-0	0-0-0-
19	WED		<del> </del> -000⊒000	00000				-00000000	0000	0-00-0	0-0-0-
20	THU		-0000000	0-000				-00000000	0000	0-00-0-	0-0-0-
21	FRI		-0000000	00000				-00000000	0000	0-00-0	0-000-
22	SAT		-0000000	000000				-00000000		0000	0-00-0
23	SUN		-0000000	000000				-00000000	00000	0-0-0-0	0-0-0-
24	MON		-0000000	0-000				-00000000	0000□	0-00-0	0-0-0-
25	TUE		-0000000	0-000	0000			-00000000	0000	0-00-0	0-0-0-
26	WED		-0000000	0-000				-00000000	0000	0000	0-00-0-
27	THU		-0000000	0-000	0000			-00000000	00000	0-00-0	0-0-0-
28	FRI		-0000000	0-000				-00000000	0000	0000	0-000-
29	SAT		-000000	0-000				-00000000	0000	0-00-0-	0-0-0-
30	SUN		-000000	00000				-00000000	0000	0-00-0	0-0-0-
			-000000	00000	0000			-00000000	0000	0-0-0	0-0-0-

		体重	120	150	150	120	体脂肪率	0/0	00	00	00
1	MON		) <del>-</del> 000 <u>1</u> 0000	70000	<del> </del>	7000-		-00000000	70000	70000	7000-
2	TUE		}-000□0000	□0000	D0000[	<u> </u>		-000□0000	30000	<b>_0000</b>	-000□<
3	WED		}-000□0000	□0000	□0000[	<u> </u>		-000 <u>-</u> 000	30000	_0000	>□000 <u></u>
4	THU		}-000□0000	□0000	□0000l	<b>3000</b> -		-000□0000	30000	<b>_0000</b>	>□000
5	FRI		}-000□0000	□0000	□0000[	<u> </u>		-000000001	30000	30000	>□000
6	SAT		}-000□0000	□0000	□0000l	<b>3000</b> -		-000□0000l	30000	30000	>□000 <u></u>
7	SUN		}-000□0000	□0000	□0000[	<u> </u>		-000□0000	30000	<b>_0000</b>	-0-0-0
8	MON		}-000⊡0000	□0000	D0000[	<b>3000</b> -		-000000000	30000	<b>_0000</b>	-0-0-□(
9	TUE		}-000□0000	□0000	□0000[	<b>]</b> 000-		-000□0000	30000	<b>_0000</b>	-000□<
10	WED		}-000□0000	□0000	□0000[	<u> </u>		-000000001	30000	30000	>□000
11	THU		}-000□0000	□0000	□0000l	<b>3000</b> -		-000□0000	30000	30000	>□000 <u></u>
12	FRI		}-000□0000	□0000	□0000[	<u> </u>		-000□0000l	30000	<b>_0000</b>	>□000
13	SAT		}-000⊡0000	□0000	D0000[	<b>3000</b> -		-000000000	30000	<b>_0000</b>	-0-0-□(
<b>14</b>	SUN		}-000□0000	□0000	D0000[	<b>]</b> 000-		-000□0000	30000	<b>_0000</b>	-000□<
<b>15</b>	MON		}-000⊡0000	□0000	□0000[	<b>3000</b> -		-000□0000l	30000	30000	-0-0-□(
16	TUE		}-000□0000	□0000	D0000[	<b>3000</b> -		-000□0000	30000	30000	-000
<b>17</b>	WED		}-000⊒0000	□0000	□0000[	<u> </u>		-000000000	30000	<b>_0000</b>	-0-0-□(
18	THU		}-000□0000	□0000	D0000[	<b>3000</b> -		-000000000	<b>30000</b>	<b>_0000</b>	-0-0-□(
19	FRI		}-000□0000	□0000	D0000[	<u> </u>		-000□0000	30000	<b>_0000</b>	-0-0-□(
20	SAT		}-000⊒0000	□0000	D0000[	3000-		-000000001	30000	30000	-0-0-□(
21	SUN		}-000□0000		D0000{	<u> </u>		-000000000	30000	30000	-0-0-□<
22	MON		}-000⊒0000	□0000	D0000[	<u> </u>		00000000	30000	30000	-0-0-□(
23	TUE		-000□0000	<u> </u>	D00001	J000-		-00000000	30000	30000	-000□<
24	WED		<u>}</u> -000□0000	□0000	D0000	<del>-000</del>		-000-000-000-00	30000	30000	-000⊞
25	THU		}-000□0000	<u> </u>	D0000	<u> </u>		-00000000	30000	30000	>□000
26	FRI		}-000□0000	□0000	D0000	<del></del>		-00000000	30000	<b>30000</b>	>□000
27	SAT		<u>}</u> -000⊒0000	□0000	□00001	<u> </u>		-000-000-000-00	30000	30000	-000⊞
28	SUN		}-000□0000	<u> </u>	D00001	<u> </u>		-00000000	30000	30000	>□000
29	MON		<u>-</u> 0000000	□0000	□00001	<u> </u>		-000-000-000-00	30000	30000	-0-0-0€
30	TUE		<u>}</u> -000⊒0000	□0000	100000	<u> </u>		-00000000	30000	30000	>□000
31	WED		}-000□0000	□0000	□00001	<del></del>		-00000000	30000	30000	>□000-
me	mo										

		体重	/\$0 /\$0 /\$0 /\$0	体脂肪率	00 00 00
1	THU		-000000000000000000000		-00000000000000000000
2	FRI		-0000000000000000000000000		-000000000000000000000
3	SAT		-0000000000000000000000000	•	-000000000000000000000
4	SUN		-0000000000000000000000000		-000000000000000000000
5	MON		-00000000000000000000000000		-000000000000000000000
6	TUE		-0000000000000000000000000		-0000000000000000000000
7	WED		-00000000000000000000000000		-0000000000000000000000
8	THU		-0000000000000000000000000		-0000000000000000000000
9	FRI		-0000000000000000000000000		-0000000000000000000000
10	SAT		-00000000000000000000000000		-0000000000000000000000
11	SUN		-000000000000000000000000000		-0000000000000000000000
12	MON		-00000000000000000000000000000000000000		-0000000000000000000000
13	TUE		-0000000000000000000000000		-0000000000000000000000
14	WED		-0000000000000000000000000		-0000000000000000000000
<b>15</b>	THU		-0000000000000000000000000		-0000000000000000000000
16	FRI		-00000000000000000000000		-0000000000000000000000
<b>17</b>	SAT		-0000000000000000000000000		-0000000000000000000000
18	SUN		-0000000000000000000000		-0000000000000000000000
19	MON		-0000000000000000000000		-0000000000000000000000
20	TUE		-0000000000000000000000		-0000000000000000000000
21	WED		-000000000000000000000		-000000000000000000000
22	THU		-000000000000000000000		-000000000000000000000
23	FRI		-000000000000000000000		-000000000000000000000
24	SAT		-00000000000000000000000000		-000000000000000000000
25	SUN		-000000000000000000000000000		-000000000000000000000
26	MON		-00000000000000000000000		-000000000000000000000
27	TUE		-0000000000000000000000		-000000000000000000000
28	WED		-0000000000000000000000		-000000000000000000000
29	THU		-00000000000000000000000000000000000000		-000000000000000000000
30	FRI		-00000000000000000000000		-0000000000000000000000
			-000000000000000000000000000		-0000000000000000000000000

			1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1. 1	દે <sub></sub>		60	00	/2/0	610
1		体重	1000100001000010000100		体脂肪率				
J	SAT	•			•	-000[0000			
2	SUN		-000  0000  0000  0000  000  000  000			-000  0000			
3	MON		-000  0000  0000  0000  000	D-O-		-000  0000		0-0-0	0□000-
4	TUE		-000  0000  0000  0000  000	) <del>-</del> O-		-00000000		0-000	0-000-
5	WED		-000  0000  0000  0000  000	)-O-		-000000000	-0-0-0	0-00-0	•••••••••••••••••••••••••••••••••••••
6	THU		-00000000000000000000000000000000000000	D-O-		-000000000		0-000	0-000-
7	FRI		-00000000000000000000000000000000000000	D-O-		-000000000		0-00-0	0-00-
8	SAT		-00000000000000000000000000000000000000	)-O-		-000000000		0-00	0□000-
9	SUN		-00000000000000000000000000000000000000	-0-		-000000000		0-000	0-000-
10	MON		-00000000000000000000000000000000000000	D-O-		-000000000		0-00	<b>0</b> □000-
11	TUE		-00000000000000000000000000000000000000	D-O-		-00000000	000	0-000	0000-
12	WED		-00000000000000000000000000000000000000	D-O-		-00000000		0-00-0	0□000-
13	THU		-00000000000000000000000000000000000000	D-O-		-00000000		0-000	0-000
14	FRI		-00000000000000000000000000000000000000	D-O-		-00000000		0-00	0-000
<b>15</b>	SAT		-00000000000000000000000000000000000000	D-O-	•	-000-0000		0-00	0□000-
16	SUN		-00000000000000000000000000000000000000	-0-	•	-00000000	000	0-00	0-000
<b>17</b>	MON		-00000000000000000000000000000000000000	D-O-		-000000000		0-00	0□000-
18	TUE		-00000000000000000000000000000000000000	D-O-	•	-000000000		0-00	0□000-
19	WED		-00000000000000000000000000000000000000	D-O-		-00000000		0-00	0□000-
20	THU		-00000000000000000000000000000000000000	D-O-	•	-000000000		0-00	0□000-
21	FRI		-00000000000000000000000000000000000000	D-O-	•	-00000000	000	0-00	0-000
22	SAT		-00000000000000000000000000000000000000	D-O-	•	-00000000	000	0-00	0□000-
23	SUN		-00000000000000000000000000000000000000	D-O-	•	-000000000		0-00	0□000-
24	MON		-00000000000000000000000000000000000000	D-O-	•	-000-000		0-0-0	0□000-
25	TUE		-00000000000000000000000000000000000000	D-O-	•	-000000000		0-00	0□000-
26	WED		-00000000000000000000000000000000000000	D-O-	•	-00000000	000	0-00	0□000-
27	THU		-00000000000000000000000000000000000000	D-O-	•	-000-000	000	0-00	0□000-
28	FRI		-00000000000000000000000000000000000000	D-O-		-00000000	000	0-00	0□000-
29	SAT		-00000000000000000000000000000000000000	D-O-		-000000000		0-00	0-000
30	SUN		-00000000000000000000000000000000000000	)-O-	•	-000000000		0-000	0□000-
31	MON		-000  0000  0000  0000  000	-0-		-000000000		0-000	0-000
me	mo								

		体重	120 120	180 180	体脂肪率	00 00 00
1	TUE		)-000100001000	000000000		-0004000040000400004000-
2	WED		-000-000-000-000	0□0000□000-		-0000000000000000000000
3	THU	•	-000000000000	0□0000□000-		-0000000000000000000000
4	FRI		)-000 <u> </u> 00000000000	0□0000□000-		-000000000000000000000
5	SAT		) <del>-</del> 000 <u>-</u> 0000-000-000	000000000		-0000000000000000000000
6	SUN		) <del>-</del> 000 <u>-</u> 0000-000-000	000000000		-0000000000000000000000
7	MON		<u>-000000000000</u>	000000000		-0000000000000000000000
8	TUE		-000=0000=000	000000000		-000000000000000000000
9	WED		)-000□0000□000	000000000		-000000000000000000000
10	THU		)-000 <u> </u> 0000	000000000		-000000000000000000000
11	FRI		)-000□0000□000	000000000		-000000000000000000000
12	SAT		-000-000-000-000	0□0000□000-		-000000000000000000000
13	SUN		<u>-000000000000</u>	000000000		-000000000000000000000
14	MON		)-000 <u> </u> 0000 000	000000000		-000000000000000000000
15	TUE		-000-000-000-000	0□0000□000-		-000000000000000000000
16	WED		-000-000-000-000	0□0000□000-		-000000000000000000000
17	THU		-000-000-000-000	0□0000□000-		-000000000000000000000
18	FRI		-0000000000000	000000000		-000000000000000000000
19	SAT		-0000000000000	0□0000□000-		-000000000000000000000
20	SUN		-00000000000000000000000000000000000000	0000000000		-000000000000000000000
21	MON		-000000000000	000000000		-00000000000000000000
22	TUE		-0000000000000	000000000		-000000000000000000000
23	WED		-000000000000	000000000		-00000000000000000000
24	THU		-000000000000	0-000-0-00-		-00000000000000000000
25	FRI		-000000000000	000000000		-000000000000000000000
26	SAT		-00000000000	000000000		-00000000000000000000
	SUN		-000000000000	000000000		-00000000000000000000
	MON		-000000000000	000000000		-00000000000000000000
	TUE		-000000000000	000000000		-00000000000000000000
	WED		-000000000000	000000000		-000000000000000000000
31	THU		-000000000000	000000000		-000000000000000000000

		体重	/\$0 /\$0 /\$0 /\$0	体脂肪率	00 00 00
1	FRI		-000000000000000000000		-000000000000000000000
2	SAT		-0000000000000000000000000		-000000000000000000000
3	SUN		-0000000000000000000000000	•	-000000000000000000000
4	MON		-0000000000000000000000000		-000000000000000000000
5	TUE		-0000000000000000000000000		-000000000000000000000
6	WED	•	-0000000000000000000000000		-0000000000000000000000
7	THU		-00000000000000000000000000		-0000000000000000000000
8	FRI	•	-0000000000000000000000000		-0000000000000000000000
9	SAT		-0000000000000000000000000		-0000000000000000000000
10	SUN		-000000000000000000000000000		-0000000000000000000000
11	MON		-000000000000000000000000000		-0000000000000000000000
12	TUE		-0000000000000000000000000000		-0000000000000000000000
13	WED		-0000000000000000000000000		-0000000000000000000000
14	THU		-0000000000000000000000000		-0000000000000000000000
15	FRI		-0000000000000000000000000		-0000000000000000000000
<b>16</b>	SAT		-000000000000000000000000		-0000000000000000000000
<b>17</b>	SUN		-0000000000000000000000000		-0000000000000000000000
18	MON		-0000000000000000000000		-0000000000000000000000
19	TUE		-0000000000000000000000		-0000000000000000000000
20	WED		-0000000000000000000000		-0000000000000000000000
21	THU		-0000000000000000000000		-0000000000000000000000
22	FRI		-000000000000000000000		-000000000000000000000
23	SAT		-000000000000000000000		-000000000000000000000
24	SUN		-00000000000000000000000000		-000000000000000000000
25	MON		-000000000000000000000000000		-000000000000000000000
26	TUE		-00000000000000000000000000		-000000000000000000000
27	WED		-000000000000000000000000000		-000000000000000000000
28	THU		-0000000000000000000000		-000000000000000000000
29	FRI		-00000000000000000000000000000000000000		-000000000000000000000
30	SAT		-00000000000000000000000000		-0000000000000000000000
			-000000000000000000000000000		-0000000000000000000000000

		体重	450	480	480	120	体脂肪率	olo	000	00	000
1	SUN		-000-	20000	40000	1000-		-0004000	20000	0000	0-000
2	MON		-000-000	> <u></u>				-00000000	)	0000	0-0-0-
3	TUE		-000=000	0-000			•	-00000000	0-000	D	0-0-0-
4	WED		-0000000	00000	0000		•	-0000000	0-00-0	0-0-0	0-00-
5	THU		-000=000	00000				-00000000	0-00-0	0-0-0	0□000-
6	FRI		-0000000	00000	0000		•	-00000000	00000	0000	0-00-
7	SAT		-000=000	o⊟0000C			•	-00000000	0-0-0-0	D	0□000-
8	SUN		-000=000	0-000				-00000000	0-000	0000	0-00-
9	MON		-0000000	00000				-00000000	0-000	0000	0-00-
10	TUE		-0000000	o⊕oo⊕c			•	-00000000	0000	0000	0-00-0
11	WED		-0000000	0000	□0000	□000-		-00000000	00000	0000	0-00-
12	THU		-000-000	>□000C			•	-00000000	00000	0000	0-00-0
13	FRI	•	-0000000	0000				-00000000	0000	0000	0-000
14	SAT		-0000000	o⊟oood		□000-		-00000000	0000	0000	0-000
<b>15</b>	SUN		}-000⊒000	o⊟oood				-000⊡0000	0000	0000	0-000
16	MON		}-000□000	00000		□000-		-00000000	00000	0000	0000-
<b>17</b>	TUE		) <del>-</del> 0000000	o⊟oood				-00000000	00000	D	0-0-0-
18	WED		}-000□000+	00000				-00000000	00000	D	0-0-0-
19	THU		) <del>-</del> 000 <u>-</u> 000	0-000				-0000000	0-000	D	0-0-0-
20	FRI		<u>-000</u>	0-000				-0000000	0-000	0000	0-0-0-
21	SAT		}-000□000	0000	0000			-0000000	00000	0000	0-00-
22	SUN		}-000⊒000	0000				-0000000	00000	0000	0-00-0
23	MON		}-000⊒000	0000				-00000000	0000	0000	0-00-
24	TUE		-000-000	>□0000				-00000000	0000	0-0-0-0	0-00-0
25	WED		-000=000	0000				-00000000	0000	0000	0-000
26	THU		-0000000	00000		□000-		-00000000	00000	0000	0-000-
27	FRI		-0000000	>□0000				-00000000	00000	D□000	0-0-0-
28	SAT		-0000000	00000				-00000000	00000	0000	0-00-0
29	SUN		-0000000	o⊟oood				-0000000	D⊟000(	0-0-0	0-0-0-
30	MON		-0000000	0⊟0000				-0000000	0000	0-0-0	0-0-0-
31	TUE		}-000□000	0-000		□000-		-00000000	0000	0000	0000-

	_	体重	450	480	120	120	体脂肪率	olo	00	00	000
1	WED		-000-000	20000	40000	1000-		-000-000	20000	2000	0
2	THU		-000-000	0-00-0-0	20000			-0000000	>□000	0-0-0	0-00-
3	FRI		-000=000	0-000	20000			-00000000	>□000	000	0-00-
4	SAT		-000-000	0-000				-00000000	0000	000	0-00-
5	SUN		-000-000	0-000	20000	-0-0-	•	-00000000	)   	000	0-00-
6	MON		-00000000	00000	0000	-0-0-		-00000000	0000	0000	0_000
7	TUE		) <del>-</del> 000 <u>-</u> 000	>□0000	20000	-0-0-0		-00000000	>□000G	0000	0-00-
8	WED		) <del>-</del> 000 <u>-</u> 000	>□0000	2000□	-0-0-0		-00000000	>□000d	0000	0-00-
9	THU		) <del>-</del> 00000000	00000	0000	-0-0-0		-0000000	0000	0000	0-00-0
10	FRI		) <del>-</del> 000 <u>-</u> 000	>□0-0-0-0	20000			-00000000	>□000d	0-0-0	0-0-0-
11	SAT		<u>}-000⊟000</u>	0-000				-00000000	0000	000	0-00-
12	SUN		<u>-00000000</u>	0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-	20000⊞	-0-0-		-00000000	>□000	000	0-00-
13	MON		<u>-000000000000000000000000000000000000</u>	0000	20000	-0-0-		-00000000	0000	000	0-00-
14	TUE		-000-000	00000	2000□	-0-0-		-00000000	>□000C	000	0-00-
15	WED		-000-000	0000□€	>□0000E	-0-0-0		-00000000	>□000C	000	0-00-
16	THU		-0000000	00000	2000□			-00000000	0000	0000	0-00-
17	FRI		-000-000	D⊟0-0-0-C	20000			-00000000	>□000C	0-0-0	0□000-
18	SAT		-0000000	0000□€	20000			-0000000	0000	0000	0-00-
19	SUN		-000-000	0-0-0-0	20000			-00000000	0000	0-0-0	0-0-0-
20	MON		-0000000	0-0-0-0	20000			-00000000	0000	0-0-0	0□000-
21	TUE		-00000000	0-000	0000			-00000000	0000	000	0-00-
22	WED		-00000000	0-0-0-0	2000⊡			-00000000	0000	0-0-0	0⊟000-
23	THU		-0000000	0-000	0000			-00000000	0000	000	0-00-
24	FRI		-0000000	0-0-0-0	20000	-0-0-		-00000000	>	000	0-00-
25	SAT		-00000000	0000	>	-0-0-		-00000000	)	0-00	0-00-
26	SUN	<u>.</u>	-0000000	0-000	>□000C	-0-0-		-00000000	0000	0-00-0	0-00-0
27	MON		-0000000	0-0-0-0	>	-0-0-0		-00000000	)	0-0-0-	0-0-0-
28	TUE		-00000000	0	20000			-00000000	0000	0-00-0	0-00-
29	WED		-0000000	0-0-0-0		-0-0-0		-0000000	) <del> </del>	0-0-0	0-00-0
30	THU		-00000000	0⊟0000		-0-0-0		-00000000	) <del> </del>	0-00-0	0-00-
			-0000000	0000	2000□	-000	•	-00000000		0-0-0-	0000-

			120 120	120 120		/-	/	/	/-
		体重	150 150	150 150	体脂肪率	. Jolo	00	olo	olo
1	FRI		-00000000000000000000000000000000000000	00000000		-000000000	10000		> <u></u> -0-0-⊡c
2	SAT		-00000000000000000000000000000000000000	D=0000=000-		-000000000	10000H	3000	>□000
3	SUN		<del> </del> -000□0000□000	D=0000=000-		-000E0000I	30000	3000	>□000
4	MON		}-000□0000□0000	00000□000-		-000000001	30000	<b>3000</b>	>□000-
5	TUE		<u>-000000000000000000000000000000000000</u>	00000□000-		}-000⊟0000I	30000l	3000	⊃□0-0-
6	WED	•	<del> </del>	0000□000-	•	-000000000	30000	3000	⊃⊟000-
7	THU		-00000000000000000000000000000000000000	00000□000-		-000000001	30000l	3000	>□000
8	FRI		-00000000000000000000000000000000000000	0000□000-	•	-000000001	30000	3000	⊃⊟000-
9	SAT		<del> </del>	00000□000-		-000000001	30000	3000	>□000
10	SUN		-00000000000000000000000000000000000000	D=0000=000-	•	-000-000-00-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-0-	30000	3000	⊃⊟0-0-0-
11	MON		-00000000000000000000000000000000000000	D=0000=000-		-000000000	30000	<b></b>	⊃□0-0-0-
12	TUE		-00000000000000000000000000000000000000	D=0000=000-	0	-000000001	30000	3000	⊃⊟0-0-0-
13	WED		-00000000000000000000000000000000000000	D=0000=000-		-000000000	30000	<b></b>	⊃⊟0-0-0-
14	THU		-000-000-000	D_0000_000-		-000000000	30000	<b>⊒</b> 0000	⊃□0-0-
15	FRI		-000=0000=000	D=0000=000-		-000□00001	30000	3000	>□000-
16	SAT		-00000000000000000000000000000000000000	0000□000-		-000000000	30000	<b>_000</b>	>□000-
<b>17</b>	SUN		- - - - - - - - - - - - - - - - - - -	D=0000=000-		-000□00001	30000	3000	⊃⊟0-0-0-
18	MON		- 	0000□000-		-000□00001	30000	3000	>□000-
19	TUE		- -000=0000=000	0000□000-	•	-000□00001	30000	3000	>□000-
20	WED		-000=0000=000	D=0000=000-		-000□00001	30000	3000	>□000-
21	THU		- -000=0000=000	0000□000-		-000□00001	30000	3000	>□000-
22	FRI		- 	0000□000-		-000 <u>-</u> 0000	30000	3000	>□000-
23	SAT		- 	0000□000-		-000□00001	30000	3000	>□000-
24	SUN		- - - - - - - - - - - - - - - - - - -	00000□000-		-000□00001	30000	3000	>□000-
25	MON		-000=0000=000	00000□000-		-000□00001	30000	3000	>□000-
26	TUE		- -000=0000=000	0000□000-	•	-000□00001	30000	3000	>□000-
27	WED		- 	0000□000-		-000 <u>-</u> 0000	30000	3000	>□000-
28	THU		- -000=0000=000	0000□000-		-000000001	300001	3000	>□000
29	FRI		- -000=0000=000	0000□000-		-000 <u>-</u> 0000	]0000H	<b>⊒000</b> 0	>□000
30	SAT		- - - - - - -	0000□000-		-000⊟0000I	30000	<b></b>	>□000
31	SUN		- - - - - - - - -	0000□000-		-000□0000I	30000	<b></b>	>□000-
me	mo								

29 MON000=0000=0000=0000=000	0000000000000000000000000
30 TUE00000000000000000000000000000000000	00000000000000000000000000
31 WED00000000000000000000000000000000000	000000000000000000000000000000000000
memo	

4											
		体重	120	150	150	120	体脂肪率	olo	0/0	olo	olo
1	THU		-00000000	<u> </u>	<del> </del>	1000-		-000Д000	<u>o</u> †oooc	40000	4000
2	FRI		-00000000		D0000	<u> </u>		-0000000	000000		
3	SAT		)-000 <u>-</u> 0000		D00001	<u> </u>		-0000000	<b>0</b> □0000		000
4	SUN		)-000 <u>0</u> 0000		D0000	<b>3000</b> -		-000□000	<b>0</b> □0000		
5	MON		)-000 <u>0</u> 0000		D0000	<u> </u>		-000⊒000	<b>⊙</b>		
6	TUE		)-000 <u>0</u> 0000	<u></u>	□0000l	<b>3000</b> -		-000□000	00000		000
7	WED		)-000 <u>0</u> 0000		□00001	<b>3000</b> -		-000⊒000	000000		
8	THU	•	-0000-000		□00001	<b>3000</b> -		-000⊒000	000000		
9	FRI		-00000000		D0000l	<b>3000</b> -		-0000000	0□0000		000
10	SAT		-000-000		D00001	J-0-0-		-000⊒000	0□0000		000
11	SUN	•	-00000000		□0000l	J000-		-000⊒000	0□0000	□0000	000
12	MON		-00000000		D00001	J-0-0-		-0000000	-0⊟0000		
13	TUE	•	-000-000		D00001	J-0-0-		-000⊒000	0□0000		000
14	WED		-00000000		D00001	<b>3000</b> -		-0000000	0□0000		000
15	THU	•	-000-000		D00001	<u> </u>		-0000000	0⊒0000		<u></u>
16	FRI		-00000000		□0000l	<b>3000</b> -		-0000000	0□0000	□0000	000
<b>17</b>	SAT		-000-000		D00001	J-0-0-		-0000000	0⊒0000		<u></u>
18	SUN	•	-00000000		□0000l	<b>3000</b> -		-0000000	0□0000		000
19	MON		-00000000		D0000	J-0-0-		-0000000	0□0000		000
20	TUE	•	-000-000		D00001	<u> </u>	•	-0000000	<b>0</b> □0000		
21	WED		-00000000		□0000l	<b>3000</b> -		-0000000	0□0000	□0000	000
22	THU		-000-000		D00001	J-0-0-		-0000000	0⊒0000		<u></u>
23	FRI	•	-000-000		□0000l	J000-		-000⊒000	0□0000	□0000	000
24	SAT		-00000000		D00001	⊒-0-0-		-0000000	0□0000		
<b>25</b>	SUN	•	-000-000		□00001	J000-		-000⊒000	000000		000
26	MON		-00000000		D0000l	<b>3000</b> -		-0000000	0□0000		000
27	TUE	•	-000-000		D00001	<u> </u>	•	-0000000	• <u></u> 00000		
28	WED		-00000000		□0000l	<b>3000</b> -		-0000000	<b>0</b> □0000	□0000	000
29	THU		-00000000		□0000l	J-0-0-		-0000000	-0⊟0-0-0		000
			-00000000		□0000l	<u> </u>		-0000000	<b>0</b> □0000		000
			-0000000		□0000l	J000-		-0000000	<b>0</b> □0000	□0000	

		体重	450	450	120	120	体脂肪率	00	00	00	000
1	FRI		-0000000	<del>_</del>	700001	<u> </u>		-00000000	70000	70000	7000-
2	SAT		}-000□0000	D0000	□0000[	<u> </u>		-00000000	□0000	<b>30000</b>	□000-
3	SUN	•	<u>}-000□0000</u>		□0000[	-0-0-C		-00000000	_0000	30000	□000-
4	MON		}-000□0000	D0000	□0000[	J000-		-00000000	□0000	<b>30000</b>	□000-
5	TUE		}-000□0000		□0000[	<u> </u>		-00000000	_0000	<b>30000</b>	□000-
6	WED	•	}-000□0000	_0000d	□00000	]000-		-00000000	<u> </u>	<b>]</b> 0000	□000-
7	THU		}-000□0000	D0000	□0000[	]000-		-00000000	□0000	<u> </u>	□000-
8	FRI	•	}-000□0000	_0000	□00000[	]000-		-00000000	_0000	<b>_0000</b>	<u> </u>
9	SAT		}-000□0000	D0000	□0000[	]000-		-00000000	□0000	<b>30000</b>	□000-
10	SUN		}-000□0000	D0000	□0000[	]000-		-00000000	□0000	<u> </u>	□000-
11	MON		}-000□0000	D0000	□0000[	<b>3000</b> -		-00000000	□0000	<b>_0000</b>	□000-
12	TUE		}-000□0000	D0000	□0000[	]000-		-00000000	□0000	<u> </u>	□000-
13	WED		}-000□0000	_0000	□0000[	<u> </u>		-00000000	_0000	_0000	□000-
14	THU		}-000□0000	D0000	□0000[	]000-		-00000000	□0000	<b>_0000</b>	□000-
<b>15</b>	FRI		}-000□0000	D0000	□0000[	]000-		-00000000	□0000	<u> </u>	□000-
16	SAT		}-000□0000	D0000	□0000[	<b>3000</b> -		-00000000	<u> </u>	<b>_0000</b>	□000-
<b>17</b>	SUN		}-000⊡0000	D0000	□0000[	<u> </u>		-00000000	□0000	<b>_0000</b>	□0-0-0-
18	MON		}-000□0000	D0000	□0000[	]000-		-00000000	_0000	<b>_0000</b>	□000-
19	TUE		}-000□0000	D0000	□0000[	]000-		-00000000	□0000	<u> </u>	□0-0-0-
20	WED		}-000⊡0000	D0000	□00001	J-0-0-		-00000000	□0000	<b>30000</b>	□0-0-0-
21	THU		}-000□0000	D0000	□0000[	]000-		-00000000	<u> </u>	<b>]</b> 0000	□0-0-0-
22	FRI		}-000⊒0000	D0000	□0000[	]		-00000000	□0000	<u> </u>	□0-0-0-
23	SAT		}-000□0000	D0000	□0000[	<u> </u>		-00000000	<u> </u>	<b></b>	□0-0-0-
24	SUN		}-000□0000	D0000	□0000[	]		-00000000	□0000	<u> </u>	□0-0-0-
25	MON		}-000⊡0000	D0000	□0000[	J0-0-		-00000000	<u> </u>	<b>_0000</b>	□0-0-0-
26	TUE		}-000□0000	D0000	□0000[	<b>]</b> 0-0-0-		-00000000	□0000	<b>_0000</b>	□000-
27	WED		}-000□0000	D0000	□0000[	]000-		-00000000	□0000	<u> </u>	□000-
28	THU		}-000□0000	_0000d	□0000[	<b>3000</b> -		-00000000	<u> </u>	<b>_0000</b>	□000-
29	FRI		}-000□0000	D00001	□0000[	]000-		-00000000	<u> </u>	<u> </u>	□000-
30	SAT		}-000□0000	□0000l	□0000[	]000-		-00000000	□0000	<b>_0000</b>	<u> </u>
31	SUN		)-000□0000	D0000	□0000[	J-0-0-		-00000000	□0000	30000	□000-