

夢 実 現 ・ 変 身 ( ダイ エ ッ ト ) 進 度 表

ダイエットスタート時の日付入力 (例: 2025/12/05)

2025/12/5

ダイエットスタート時のウエイト入力

60.0

3ヶ月後の目標ウエイト (15kg減以内)

52.0

作成方法

- ・スタート時の日付 (今日若しくは翌日) を半角で入力。  
(例 2025/12/05 のように、バー(/)で区切る)
- ・ダイエットスタート時の体重をキロ単位 (小数点以下は切り上げ) で入力。  
・目標体重をキロ単位で入力。(15kg以内で目標を設定)
- ・アウトプット (印刷) して、現在の体重から目標体重までの目標ラインを記入。
- ・毎日、目標ラインをクリアできるように意識。体重をチェックして記入。

