memo		

		体重	150	150	480	450	体脂肪率	000	000	00	000
1	MON	•	-00040000	90000	T00001	<del></del>		-00040000	9	2000	э <del>р</del>
2	TUE	•	-000=0000	0000	_0000H	□0-0-0-		-00000000	) 	0-00-0	o-00-
3	WED		-00010000	0000	0000H	□0-0-0-		-00000000	) 	0000	o—000—
4	THU	•	-00000000	0000	□0000l	□0-0-0-		-00000000	0000	0000	>□000-
5	FRI	•	-000=0000	0000	□0000l	□0-0-0-		-00000000	) 	>□000	>□000-
6	SAT	•	-00000000	0000	□0000l	□0-0-0-		-00000000	) 	00000	>□000-
7	SUN		-00000000	0000		□0-0-0-		-00000000	) 	>□000	>□000-
8	MON		-00000000	0000		□0-0-0-		-00000000	) 	0000	>□000-
9	TUE		-00000000	0000	_0000d	□0-0-0-		-00000000	) 	0000	>□000-
10	WED		-00000000	0000	_0000d	□0-0-0-		-00000000	)   	0000	>□000
11	THU	•	- -000 -000	0000	_0000d	□0-0-0-		-00000000	0000	0000	>□000-
12	FRI	•	- - - - - - -	0000		□0-0-0-		-00000000	) 	>□000	>□000-
13	SAT		_ -000⊟0000	0000	0000H	□0-0-0-		-00000000	0000	0000	>□000
14	SUN	•	- - - - - - - - -	0000	_0000d	□0-0-0-		-00000000	0000	0000	>□000-
15	MON		_ -000⊟0000	0000	0000H	□0-0-0-		-00000000	0000	0-000	>□000
16	TUE	•	- -000 -000	0000	_0000d	□0-0-0-		-00000000	0000	0000	>□000
17	WED		_ -000⊟0000	0000	0000H	□0-0-0-		-00000000	0000	0-00-0	>□000
18	THU	•	- -000 -000	0000	_0000d	□0-0-0-		-00000000	0000	0000	>□000
19	FRI		- -000 -000	0000	_0000d	□0-0-0-		-00000000	D-000	0000	>□000
20	SAT		-00000000	0000	_0000d	□0-0-0-		-00000000	)   	0000	>□000
21	SUN	•	- - - - - - - - -	0000	_0000d	□0-0-0-		-00000000	0000	0000	>□000-
22	MON	•	-00000000	0000	0000d	□0-0-0-		-00000000	) 	0000	>□000-
23	TUE	•	-00000000	0000	_0000d	□0-0-0-		-00000000	)   	0000	>□000-
24	WED	•	- - - - - - - -	0000	0000H	□0-0-0-		-00000000	0000	>□000	>□000-
25	THU		-00000000	0000	0000d	□0-0-0-		-00000000	)   	0000	o⊟000-
26	FRI	•	-00000000	0000	_0000d	□0-0-0-		-00000000	D-0-0-0	0000	>□000-
27	SAT		-00000000	0000	_0000d	□0-0-0-		-00000000	)   	0000	>□000
28	SUN	•	- -000 -000	0000	_0000d	□0-0-0-		-00000000	0000	0000	>□000-
			, -000⊟0000	0000	_0000d	□000-		-00000000	0000	>□000	>□000-
		•	_ -000⊟0000	0000	_0000d	□000-		-00000000	0000	>□000	>□000
		•	- - - - - - - -	0000	_0000d	□000-		-00000000	0000	>□000	>□000-
me	mo										

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

_		体重	120	150	120	120	体脂肪率	00	000	00	00
1	THU		)-000 <u>4</u> 000c	70000	70000	<u></u>		-00040000	90000	40000	×
2	FRI		-000⊟0000		□0000	□0-0-0-		-00000000	0000	_0000	-000⊑
3	SAT		-000⊟0000			□000-		-00000000	0000	<u> </u>	-000
4	SUN		)-000⊟0000	□0000	<u> </u>	□000-		-00000000	0000	_0000	-000
5	MON		)-000⊟0000			□000-		-000□0000	0000		-000
6	TUE		)-000□0000			□0-0-0-		-000□0000	0000	<u> </u>	) <del> </del>
7	WED		}-000⊟0000			□0-0-0-		-000□0000	0000	<u> □0000</u>	) <del> </del>
8	THU		)-000⊟0000			□0-0-0-		-000□0000	0000	<u> </u>	) <del> </del>  -0-0-
9	FRI		)-000□0000	0000		□0-0-0-		-000□0000	0000	<b>□</b> 0000	) <del> </del>
10	SAT		-000⊟0000			□0-0-0-		-000□0000	0000	<u> </u>	) <del></del>
11	SUN		-000□0000	0000	<b></b>	□000-		-000□0000	0000	_0000	-000⊞
12	MON	•	<u>}-000⊟0000</u>		<b>□</b> 0000	□0-0-0-		-00000000	0000		-000⊞
13	TUE	<u> </u>	)-000⊟0000			□000-		-00000000	0000	<u> </u>	-000E
14	WED	•	}-000⊟0000		□0000	□0-0-0-		-00000000	0000	_0000	-000⊞
15	THU	•	-000⊟0000			□0-0-0-		-00000000	0000	_0000	-000-
16	FRI	•	-000⊟0000		0000	□000-		-00000000	0000	<b></b>	-000⊞
17	SAT	•	<u>}-000⊟0000</u>			□0-0-0-		-00000000	0000		-000⊞
18	SUN	•	-000⊟0000		0000	□000-		-00000000	0000	_0000	-000E
19	MON	•	-000 <u>-</u> 0000			□0-0-0-		-00000000	0000	<b></b>	-0-0-0-
20	TUE	•	-000 <u>-</u> 0000			□0-0-0-		-00000000	0000		-0-0-0
21	WED	•	-000 <u>-</u> 0000	0000		□0-0-0-		-00000000	0000	<u> </u>	) <del> </del>
22	THU	•	-00000000	0000		□0-0-0-		-00000000	0000		) <del></del>
23	FRI		-000 <u>□</u> 0000	0000		□000-		-00000000	0000	□0000	-000⊞
24	SAT		-00000000	0000		□0-0-0-		-00000000	0000		-000E
25	SUN	·	-00000000	0000		□000-		-00000000	0000		-000
26	MON	<u> </u>	-00000000		□0000	□000-		-00000000	0000		-000⊑
27	TUE		-00000000	0000		□000-		-00000000	0000		-000E
	WED	<u> </u>	)-000 <u>□</u> 000C	0000		□000-		-00000000	0000	□0000	-000□
	THU		<u>}-000⊟000</u> C	0000		□000-		-00000000	0000		) <del>-000</del>
30	FRI		<u>-000⊟000</u> C	0000		□000-		-00000000	0-000		-000⊑
			<u>-000⊟000</u> C	0000		□000-		-00000000	0000		<b>-000</b>
me	mo										

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

		体重	. (	420	120	150	150	体脂肪率	<u>z</u>	00	0/0	00	00
1	TUE		)-000E	10000	40000	40000	<del></del>		)-000E	10000	40000	4000	0000-
2	WED		-000E	10000			□0-0-0-		-000E	10000	<u></u>		0□000-
3	THU		)-000E	10000	<u></u>		□0-0-0-		) <del>-</del> 000E	10000	0000		0-000-
4	FRI		)-000E	10000	0000	0000	□0-0-0-		)-000E	10000	<u> </u>		0000-
5	SAT		)-000E	10000	_0000	0000	□000-		)-000E	10000	0000		0-000-
6	SUN	•	)-000E	10000	0000		□0-0-0-		)-000E	10000	0000		0-000-
7	MON		)-000E	10000	_0000	0000	□0-0-0-		)-000E	0000	_0000		0-000-
8	TUE		)-000E	10000			□0-0-0-	•	)-000E	10000	_0000		0-000-
9	WED (		)-000E	10000	_0000		□0-0-0-		)-000E	10000	<u></u>		0-000-
10	THU	•	)-000E	10000	<u> □0000</u>		□0-0-0-	•	-000E	0000	<u></u>		0-000-
11	FRI	•	-000E	10000	<u> </u>	0000	□0-0-0-	0	-000E	10000	<u></u>		0-000-
12	SAT	•	-000E	10000	_0000		□0-0-0-		-000E	0000	<u></u>		0□000-
13	SUN		-000E	10000	_0000		□0-0-0-		-000E	10000	<u> </u>		00000-
14	MON		-000E	10000	_0000	0000	□0-0-0-		-000E	10000	<u> </u>		0-000-
15	TUE	•	-000E	10000	_0000		□0-0-0-		-000E	10000	<u> </u>		0-000-
16	WED	•	-000E	10000	<u> </u>		□0-0-0-	0	-000E	10000	<u></u>		0-000-
17	THU		)-000E	10000	_0000		□0-0-0-		)-000E	10000	<u></u>		0□000-
18	FRI		-000E	10000	_0000		□0-0-0-	•	-000E	10000	_0000C		0-000-
19	SAT		)-000E	10000	_0000		□0-0-0-	0	-000E	10000	<u></u>		0-000-
20	SUN		)-000E	10000	_0000		□0-0-0-		-000E	10000	<u></u>		0-000-
21	MON		)-000E	10000	□0000		□0-0-0-		)-000E	10000	<u> </u>		0-000-
22	TUE		)-000E	10000			□0-0-0-		)-000E	10000		-000	0-000-
23	WED (	•	)-000E	10000	0000		□0-0-0-		)-000E	10000	<u> </u>		0000-
24	THU (		)-000E	10000	_0000	0000	□0-0-0-		)-000E	10000	_0000		0-000-
25	FRI		)-000E	10000	_0000		□0-0-0-		) <del>-</del> 000E	0000	0000		0-000-
26	SAT		)-000E	10000	0000	0000	□0-0-0-		)-000E	10000	<u> </u>		0-000-
27	SUN		)-000E	10000	_0000		□0-0-0-		)-000E	10000	<u> </u>		0-000-
28	MON		)-000E	10000	0000	0000	□0-0-0-		)-000E	10000	0000		0000-
29	TUE		)-000E	10000	_0000		□0-0-0-		)-000E	0000	<u> </u>		0-000-
30	WED		)-000E	10000	_0000		□000-		)-000E	10000	_0000		0-000-
		•	)-000E	10000	_0000		□000-	0	-000E	10000	<u> </u>		0-000-
me	mo												

		体重	150 150 150	体脂肪率	00 00 00
1	THU		-000000000000000000000		-00040000400004000
2	FRI		-00000000000000000000000		-000000000000000000000
3	SAT		-000000000000000000000000000		-0000000000000000000000
4	SUN		-000000000000000000000000		-0000000000000000000000
5	MON		-00000000000000000000000000	•	-0000000000000000000000
6	TUE		-0000000000000000000000000		-0000000000000000000000
7	WED		-00000000000000000000000000		-00000000000000000000000
8	THU		-0000000000000000000000000	•	-0000000000000000000000
9	FRI		-0000000000000000000000	•	-000000000000000000000
10	SAT		-00000000000000000000000000		-0000000000000000000000
11	SUN		-0000000000000000000000		-000000000000000000000
12	MON		-00000000000000000000000000		-000000000000000000000
13	TUE		-0000000000000000000000	•	-000000000000000000000
14	WED		-00000000000000000000000000		-0000000000000000000000
15	THU		-0000000000000000000000000		-0000000000000000000000
16	FRI		-0000000000000000000000000		-0000000000000000000000
<b>17</b>	SAT		-00000000000000000000000000		-0000000000000000000000
18	SUN		-00000000000000000000000000		-0000000000000000000000
19	MON		-000000000000000000000000000		-0000000000000000000000
20	TUE		-000000000000000000000000000		-0000000000000000000000
21	WED		-000000000000000000000000000		-000000000000000000000
22	THU		-000000000000000000000000000		-0000000000000000000000
23	FRI		-00000000000000000000000000		-0000000000000000000000
24	SAT		-0000000000000000000000000		-0000000000000000000000
25	SUN		-0000000000000000000000000000		-0000000000000000000000
26	MON		-000000000000000000000000000		-000000000000000000000
27	TUE		-00000000000000000000000000		-0000000000000000000000
28	WED		-0000000000000000000000000		-00000000000000000000000000000000000000
29	THU		-000000000000000000000000000		-0000000000000000000000
30	FRI		-0000000000000000000000000		-00000000000000000000000000000000000000
31	SAT		-0000000000000000000000000		-0000000000000000000000000
me	mo				

		体重	/180 /180	48 48	体脂肪率	00 00 00
1	SUN		-000100001000	000000000		-000000000000000000000
2	MON		-000000000000	0-0000-000-		-000000000000000000000
3	TUE	•	-000000000000	000000000	•	-000000000000000000000
4	WED	•	-000000000000	000000000		-000000000000000000000
5	THU		-000000000000	0-000-000-		-0000000000000000000000
6	FRI	•	-000000000000	0-000-000-		-0000000000000000000000
7	SAT	•	-0000000000000	0-000-0-0-0		-0000000000000000000000000
8	SUN		-0000000000000	0-0000-000-		-0000000000000000000000
9	MON		-0000000000000	0-000-000-		-0000000000000000000000
10	TUE	•	-0000000000000	0-0000-000-		-0000000000000000000000
11	WED		-0000000000000	0-0000-000-		-0000000000000000000000
12	THU		-000000000000	0-000-000-		-0000000000000000000000
13	FRI		-000□0000□000	00000000		-0000000000000000000000
14	SAT		-000000000000	0-000-000-		-0000000000000000000000
15	SUN		-000000000000	0-0000-000		-0000000000000000000000
16	MON		-000000000000	0-000-000-		-0000000000000000000000
17	TUE		-000000000000	0-000-000-		-0000000000000000000000
18	WED		-000000000000	0-000-000-		-0000000000000000000000
19	THU		-000000000000	0-000-000-		-0000000000000000000000
20	FRI		-000000000000	0-0000-000		-0000000000000000000000
21	SAT		-000000000000	0-000-000-		-0000000000000000000000
22	SUN		-000000000000	0-000-000-		-0000000000000000000000
23	MON	<u> </u>	-000000000000	000000000		-0000000000000000000000
24	TUE		-000-000-000	0-000-000-		-0000000000000000000000
25	WED		-000-000-000	0-000-000-		-0000000000000000000000
26	THU		-000000000000	0-000-000-		-000000000000000000000
27	FRI		-000-000-000	0-000-000-		-0000000000000000000000
28	SAT		-000000000000	0-000-000-		-000000000000000000000
29	SUN	•	-000000000000	0-000-000-		-000000000000000000000
30	MON		-0000000000000	00000000		-0000000000000000000000
31	TUE		-000000000000	000000000		-0000000000000000000000
me	mo					

			1,00	400	1,00	600		alo	alo	ala	(ala
4		体重	1	40	1		体脂肪率	\			
1	WED		}-000 <u>1</u> 0000					-000 <u> </u> 10000			
2	THU		<del> -</del> 000□0000	0-0-0		-□0-0-		-000 <u> </u> 00000	)-000	>□000	0-00-0
3	FRI		-000-0000	0000				-00000000	0000	000	0-000
4	SAT		-00000000	0000	□0000			-00000000	0000	000	0-00-
5	SUN		-00000000	0000				-00000000	>0000	000	0-000
6	MON		}-000□0000	0000	□0000			-000□0000	0000	0000	0-00-
7	TUE		}-000□0000	0000		<u> </u>		-000⊟0000	>	) 	0-0-0-
8	WED		<u>-000000000</u>	0-000			•	-00050000	0000	0000	0-00-
9	THU		)-000 <u></u> 0000	0000	□0000		•	-00000000	0000	000	0-00-
10	FRI		-00000000	0000				-000000000	0000	0000	0-00-0
11	SAT		-00000000	0000	□0000	□000-		-000000000	0000	0000	0000-
12	SUN		-00000000	0-000				-000000000	0000	0000	0-0-0-
13	MON		-00000000	0000	□0000			-000000000	0000	0000	0-00-
14	TUE		-00000000	0000	□0000			-000000000	0000	0000	0-00-
15	WED		-00000000	) <del> </del>  0000				- - - - - - - - - - - - - - - - - - -	0000	0000	0-00-
16	THU		-00000000	0000	□0000			-000 <u>-</u> 0000	0000	0000	0-00-
17	FRI		-00000000	0000				-00000000	0000	0000	0-00-0
18	SAT		-00000000	0000	□0000		•	-00000000	0000	0000	0-00-
19	SUN		-000-0000	0000				-000000000	0000⊟	0000	0-00-0
20	MON		) <del>-</del> 000 <u>-</u> 0000	0000				-000⊟0000	0000⊞	0-0-0	0-0-0-
21	TUE		}-000□0000	0000	□0000			-000□0000	0000	0000	0-00-
22	WED		}-000⊒0000	>□0000				-000⊟0000	0000	0-0-0	0-0-0-
23	THU		}-000□0000	0000	0000	-0-0-0		-000□0000	0000	000	0-000
24	FRI		) <del>-</del> 00000000	0000				-000⊟0000	0000	D□000	0-0-0-
25	SAT		) <del>-</del> 000 <u>-</u> 0000	0000				-000⊟0000	>	0-0-0	0-0-0-
26	SUN		}-000□0000	0000	□0000			-000□0000	0000	000	0-000
27	MON		-00000000	0000				-000⊟000€	0000	000	0-00-0
28	TUE		-000-0000	0000	□0000	□000-		-000000000	0000	0000	0-00-
29	WED		-00000000	0000				-000110000	00000	0000	0-0-0-
30	THU		_ -000⊟0000	0000				-00000000	0000⊡	0-0-0	0-0-0-
			-00000000	0000	□0000	□000-		-00000000	) 	0000	0_000

## 10 OCTOBER

		体重	450	480	120	120	体脂肪率	00	0/0	000	00
1	FRI		) <del>-</del> 000 <u>-</u> 0000	40000	700001	7000-		-00040000	10000	4000	0000-
2	SAT		}-000□0000	0000	D0000	3000-		-0000000	□0000		>□000-
3	SUN		}-000⊡0000	0000	100000	3000-	•	-000□0000	<u> </u>		>□000-
4	MON	•	)-000⊟0000	0000	10000□	3000-		-000□0000	□0000		>□000-
5	TUE		}-000⊡0000	0000	100000	3000-		-000□0000	<u> </u>		>□000-
6	WED	•	)-000⊟0000	0000	100000	3000-		-000□0000	□0000		>□000-
7	THU		}-000□0000	0000	D0000[	3000-		-0000000	□0000		>□000-
8	FRI		}-000□0000	0000	100000	3000-		-0000000	<u> </u>		>□000-
9	SAT		}-000□0000	0000	D0000[	3000-		-0000000	□0000		0□000-
10	SUN		}-000⊟0000	_0000		J0-0-0-		-0000000	□0000		>□0-00-
11	MON		}-000□0000	0000	D0000	3000-		-0000000	<u> </u>	0000	0□000-
12	TUE		}-000□0000	<u> </u>	D0000[	<u> </u>		-0000000	<u> </u>		0⊟000-
13	WED		}-000□0000	<u> </u>	100000	<u> </u>		-00000000	<u> </u>		0⊟000-
14	THU		}-000□0000	_0000	100000	-0-0-E		-00000000	<u> </u>		0-000-
15	FRI		}-000⊟0000	<u> </u>	D0000[	]000-		-0000000	□0000		0⊟000-
16	SAT		}-000□0000	<u> </u>	10000□	<u> </u>		-00000000	<u> </u>	0000	0-000-
17	SUN		)-000□0000	_0000	100000	-0-0-E		-000□0000	□0000		>□000-
18	MON		}-000□0000	<u> </u>	100000	<u> </u>		-00000000	<u> </u>	0000	0-000-
19	TUE		}-000□0000	_0000	100000	-0-0-E		-0000000	<u> </u>		0-000-
20	WED		)-000□0000	_0000	100000	-0-0-E		-000□0000	<u> </u>		>□000-
21	THU		}-000□0000	<b></b>	10000□	3000-		-00000000	<u> </u>		0-000-
22	FRI		}-000□0000	<del></del>	10000	∃ <del>000</del> -		-0000000	<u> </u>		>□000-
23	SAT	•	}-000□0000	0000	100000	3000-		-00000000	<u> </u>		>□000-
24	SUN	•	}-000□0000	_0000	D0000□	3000-		-00000000	□0000		>□000-
25	MON	•	-00000000	_0000	]00000	3000-		-00000000	<u> </u>		>□000-
26	TUE	•	}-000□0000	0000	100000	3000-		-00000000	□0000		>□000-
27	WED	•	}-000⊟0000	_0000	100000	3000-		-00000000	<u> </u>		>□000-
28	THU	•	}-000□0000	0000	100000	3000-		-00000000	<u> </u>	<del></del>	>□000-
29	FRI		}-000⊟0000	_0000	10000□	]000-		-00000000	□0000		>□000-
30	SAT		)-000□0000	<u> </u>	10000	3000-		-0000000	<u> </u>		>□000-
31	SUN		)-000□0000	_0000	D0000□	]000-		-00000000	□0000		>□000-
me	mo										

		体重	120	120	480	120	体脂肪率	000 000	000
1	MON		)-000 <u>1</u> 000c	70000	700001	7000-		-00000000000000000000000000000000000000	000000
2	TUE		}-000□0000	<u> </u>	D0000[	<b>]</b> 000-		-00000000000000000000000000000000000000	>00□000-
3	WED	•	<u>}-000⊟0000</u>		□00001	J000-		-00000000000000000000000000000000000000	>00□000-
4	THU		-000□0000	□0000	□00001	<b>3000</b> -		-00000000000000000000000000000000000000	>00□000-
5	FRI		<u>}-000⊟0000</u>	□0000	□00001	J000-		-00000000000000000000000000000000000000	>00□000-
6	SAT	•	<u></u> -000□0000	□0000	□00001	J		-00000000000000000000000000000000000000	>00□000-
7	SUN	•	<u>-</u> 000⊟0000	□0000	_0000d	<u> </u>	•	-00000000000000000000000000000000000000	>00□000
8	MON	•	-000□0000	<del>□</del> 0000	_0000d	<u> </u>	•	-00000000000000000000000000000000000000	>00□000-
9	TUE		<u>-</u> 000□0000	□0000	□0000[	<b></b>		-00000000000000000000000000000000000000	>00□000-
10	WED	•	<u>-</u> 000⊒0000	<del>□</del> 0000	_0000d	<u> </u>	•	-00000000000000000000000000000000000000	>00□000-
11	THU	•	-000□0000	□0000	_0000d	<b>3000</b> -		-00000000000000000000000000000000000000	>00□000-
12	FRI	•	<u>-</u> 000⊟0000	<del>□</del> 0000	_0000d	<u> </u>	•	-00000000000000000000000000000000000000	>00□000
13	SAT	•	-000□0000	<del>□</del> 0000	_0000d	<b></b>	•	-00000000000000000	>00□000
14	SUN		-000□0000	□0000	_0000d	J-0-0-		-00000000000000000000000000000000000000	>00□000-
15	MON	•	<u>-</u> 000⊒0000	<del>□</del> 0000	_0000d	<u> </u>	•	-00000000000000000000000000000000000000	>00□000-
16	TUE		<u></u> -000□0000	□0000	□0000[	<b></b>		-00000000000000000000000000000000000000	>00□000-
17	WED		-000 <u>-</u> 0000	<u> </u>	□0000[	<b>]</b> 0-0-0-		-00000000000000000000000000000000000000	>000□000-
18	THU		<u></u> -000□0000	□0000	□0000[	<b></b>		-00000000000000000000000000000000000000	>00□000-
19	FRI		<u>-</u> 000⊟0000	□0000	_0000d	<u> </u>		-00000000000000000000000000000000000000	>00□000-
20	SAT	•	-000⊒0000	<del>□</del> 0000	_0000d	<u> </u>	•	-00000000000000000000000000000000000000	>00□000
21	SUN		-000□0000	□0000	_0000d	J		-00000000000000000	>00□000-
22	MON		<u>}-000⊟000</u> C	□0000	□0000[	J-0-0-		-00000000000000000000000000000000000000	>00□000
23	TUE	•	<u></u> -000□0000	□0000	_0000d	J000-		-00000000000000000000000000000000000000	>00□000-
24	WED		}-000⊟0000		□00001	<u> </u>		-00000000000000000000000000000000000000	>00□000-
25	THU	•	-000⊒0000	_0000	□00001	<u> </u>		-00000000000000000000000000000000000000	>00□000-
26	FRI		-000□0000	□0000	□00001	J000-		-00000000000000000000000000000000000000	>00□000-
27	SAT		-000⊒0000	□0000	□00001	J000-		-00000000000000000000000000000000000000	>00□000-
28	SUN		<u></u> -000□0000	□0000	_0000d	<b>3000</b> -		-00000000000000000000000000000000000000	>00□000-
29	MON		-000□0000	□0000	□0000l	] <del>-</del>		-00000000000000000000000000000000000000	>00□000
30	TUE		<u></u> -000⊟0000	_0000	_0000d	<del></del>		-00000000000000000000000000000000000000	>00□000
			)-000 <u>-</u> 0000		   	<u> </u>		-00000000000000000000000000000000000000	>00□000-

## 12 DECEMBER

		体重	450	120	120	120	体脂肪率	000	000	00	00
1	WED		) <del>-</del> 000 <u>-</u> 0000	70000	700001	7000-		-000400001	70000	4000	o <del>_</del> 000−
2	THU		}-000□0000	□0000	D0000	3000-		-000□00001	30000		>□000-
3	FRI		}-000□0000	_0000	100000	3000-	•	-000000001	30000		>□000-
4	SAT	•	-000□0000	□0000	10000□	3000-		-00000000	30000		⊃□000-
5	SUN		}-000⊟0000	□0000	100000	3000-		-000□00001	30000		>□000-
6	MON		}-000□0000	□0000	10000□	3000-		-000 <u> </u> 0000	30000		>□000-
7	TUE		}-000□0000	□0000	D0000[	3000-		-000□00001	30000		>□000-
8	WED		)-000□0000	_0000	100000	J0-0-0-		-000000000	30000		>□000-
9	THU		)-000□0000	□0000	D0000[	3000-		-000□00001	30000		>□000-
10	FRI		)-000□0000	_0000	D0000[	]0-0-0-		-000000000	30000		>□000-
11	SAT		)-000□0000	_0000	D0000	3000-		-000000000	30000		>□000-
12	SUN		}-000⊟0000	_0000	100000	-0-0-E		-000□00001	30000		>□000-
13	MON		-000□0000		10000□	-0-0-E		-00000000	30000		>□000-
14	TUE		}-000□0000	_0000	100000	-0-0-E		-000□00001	30000		>□000-
15	WED		-000□0000	_0000	100000	-0-0-E		-000□00001	30000		>□000-
16	THU		}-000□0000	□0000	10000□	3000-		-00000000	30000		>□000-
17	FRI		}-000⊟0000	_0000	100000	-0-0-E		-000□00001	30000		>□000-
18	SAT		}-000□0000	_0000	100000	<u> </u>		-000000000	30000		>□000-
19	SUN		}-000□0000	_0000	10000□	-0-0-E		-000□00001	30000		>□000-
20	MON		-000□0000		100000	-0-0-E		-000□00001	30000		>□000-
21	TUE		-000□0000	□0000	10000□	3000-		-00000000	30000		>□000-
22	WED		}-000□0000	0000	10000	∃ <del>000</del> -		-000000000	30000		>□000-
23	THU	•	)-000□0000	0000	100000	3000-		-00000000	30000		>□000-
24	FRI	•	}-000□0000	□0000	D0000□	3000-		-000000000	30000		>□000-
25	SAT	•	-000□0000	□0000	]00000	3000-		-000000000	30000		⊃□000-
26	SUN		-00000000	□0000	   	]000-		-000□00001	30000		-000□c
27	MON	•	}-000□0000	□0000	100000	3000-		-000000000	30000		>□000-
28	TUE		)-000□0000	□0000	100000	3000-		-00000000	30000	0000	>□000-
29	WED	•	}-000□0000	□0000	D0000□	3000-		-000000000	30000		>□000-
30	THU		-000□0000	□0000	10000□	3000-		-000000000	30000		>□000-
31	FRI		}-000□0000	□0000	D0000□	3000-		-00000000	30000		>□000-
me	mo										

20		-00000000000000000000000000000000000000
30 sun	000  0000  0000  0000  000-	-0001000010000100001000
<b>31</b> MON	000000000000000000000000000000000000	-0000000000000000000000
memo		

29 SAT

			,	/	,	/		,	,	,	,
		体重	150	120	130	120	体脂肪率	0/0	0/0	000	olo
1	TUE		-00040000	p <del>_</del>	40000	4000		-00000000	2000	о <del>ф</del> 000	офооо-
2	WED		-00000000	00000				-00000000	D-0-0-0		0□000-
3	THU		}-000⊟0000	00000				}-000 <u>□</u> 0000	)		0-00-
4	FRI		}-000□0000	00000		□000-		}-ooo□ooo	00000	D-000	0-000
5	SAT		}-000⊟0000	D-0-0-C		-0-0-0		}-ooo⊡ooo∢	D-000	0000	0-000
6	SUN		)-000 <u>-</u> 000	00000				-00000000	0-000	0000	0-000
7	MON		)-000 <u> </u> -000	00000				}-000□000¢	) 	0000	0-000
8	TUE		) <del>-</del> 000 <u>-</u> 000	00000		-0-0-0		-00000000	) 	0000	0-000
9	WED		)-000 <u>-</u> 000	00000				<u>}-000□000</u> 6	0-000		0-000
10	THU		-000=0000	00000		-0-0-0		-00000000	) 	0000	0-00-
11	FRI		)-000 <u>-</u> 000	00000				)-000 <u>-</u> 0000	0-000	0000	0□000-
12	SAT		-00000000	D-0-0-C			•	<u>-00000000</u>	D-0-0-0	0000	0□000-
13	SUN		-00000000	00000			•	-00000000	00000	0000	0□000-
14	MON		-00000000	00000	-□0000		•	<u>-</u> 000□0000	0-000	0000	0-00-
15	TUE		-00000000	D-0-0-C				-00000000	D-0-0-0	0-	0□000-
16	WED		-00000000	00000	-□0000		•	-00000000	00000	0000	0-00-
17	THU		-00000000	D-0-0-C		□0-0-0-		-00000000	D-0-0-0	D□000	0□000-
18	FRI		- -000 -000	0000		□000-		-00000000	00000	0000	0-000
19	SAT		-00000000	00000		□0-0-0-		-00000000	D-0-0-0	0000	0-00-
20	SUN		-00000000	D-0-0-C				-00000000	D-0-0-0	0-00-0-	0□000-
21	MON		-00000000	0000		□000-		-00000000	00000	0000	0-000
22	TUE		-00000000	D-0-0-C		□0-0-0-		-00000000	D-0-0-0	0000	0□000-
23	WED		- - - - - - - - - - - - - - - -	0000		□000-		-00000000	00000	0000	0-000
24	THU		)-000 <u> </u> -000	00000		□000-		_ -000□0000	D□000(	0000	0-00-
25	FRI		-00000000	D-0-0-C				-00000000	D-0-0-0	0-000	0□000-
26	SAT		-00000000	0000		□000-		-00000000	00000	0000	0-000
27	SUN		-00000000	D-0-0-C				-00000000	D-0-0-0	0000	0□000-
28	MON		-00000000	0000		□000-		-00000000	00000	0000	0-000
			)-000 <u> </u> 0000	D-0-0-C		□0-0-0-		_ -000⊟0000	> <u></u>	>□000	0□000-
			)-000 <u></u> 0000	00000				- -000⊟0000	> <u></u>	0-00-0-	0□000-
			)-000 <u> </u> 0000	0000	□0000	□000-		- -000□0000	> <u></u>	0000	0000-
memo											

		体重	150	120	120	120	体脂肪率	00	000	00	00
1	TUE		)-000 <u>1</u> 0000	70000	40000	<u> </u>		-000-000	20000	0000	0-000
2	WED		<u>}-000⊟0000</u>	0000	   	□000-		-00000000	>□000	0000	0-0-0-
3	THU		-000□0000	0000	     	□000-		-00000000	) 	000	0-00-
4	FRI		-000□0000	0000		□000-		-00000000	0000	0000	0-00-
5	SAT		-000⊟0000	0000	     	□000-		-00000000	0000	000	0-00-0
6	SUN		-000□0000	0000	0000	□000-		-00000000	0000	0000	0-00-
7	MON		}-000⊡0000	>	     	□000-		-00000000	>□000G	000	0-00-
8	TUE		}-000⊡0000	>	     	□000-		-00000000	>□000C	000	0-000
9	WED		-000□0000	0000	0000	□000-		-00000000	0000	000	0-00-
10	THU		-000⊒0000	0000	     	□000-	•	-00000000	0000	000	0-00-0
11	FRI		-000□0000	0000	0000	□000-		-00000000	0000	0000	0-00-
<b>12</b>	SAT		}-000□0000	>□0000	     	□000-		-00000000	>□000C	0000	0-00-0
13	SUN	•	-000⊟0000	0000	     	□000-		-00000000	0000	0000	0-00-
14	MON		}-000□0000	>□0000	     	□000-		-00000000	>□000G	0000	0-000
<b>15</b>	TUE		}-000□0000	>□0000	HOOOO□	□0-0-0-		-00000000	>□000C	0000	0-000
16	WED		-000□0000	0000	0000	□000-		-00000000	0000	0000	0-000
<b>17</b>	THU		}-000□0000	>□0000	HOOOO□	□000-		-00000000	>□0000	0000	0-00-0
18	FRI		}-000□0000	) 	     	□000-		-00000000	0000	0000	0-000
19	SAT		}-000□0000	>□0000	     	□000-		-00000000	>□000G	0000	0-000
20	SUN		}-000□0000	) 	HOOOO□	□0-0-0-		-00000000	>□000C	0000	0-000
21	MON		-000□0000	0000	     	□0-0-0-		-00000000	0000	000	0-000
22	TUE		}-000□0000	>□0000	     	□0-0-0-		-00000000	0000	0-0-0	0-0-0-
23	WED		}-000□0000	0000	10000	□0-0-0-		-0000000	00000	0000	0-0-0-
24	THU		}-000□0000	0000	     	□0-0-0-		-00000000	00000	0000	0-0-0-
25	FRI		}-000□0000		   	□000-		-00000000	>	0000	0-00-
26	SAT		-000□0000	0000	     	□000-		-00000000	0000	0000	0-00-
27	SUN		}-000□0000	0000	   	□000-		-00000000	00000	0000	0-00-
28	MON		}-000□0000	0000	10000	□0-0-0-		-0000000	00000	0000	0-00-
29	TUE		}-000□0000	0000	   	□0-0-0-		-00000000	00000	0000	0-0-0-
30	WED		}-000□0000	0000	100000	□0-0-0-		-00000000	0000	0-0-0	0-0-0-
31	THU		}-000□0000		   	□000-		-00000000	0000	D-000	0-00-
memo											