		体重	150	450	120	120	体脂肪率	00	000	00	00
1	TUE	•	-00040000	 00001	_0000E	1000-		-000000000]0000H	70000	 000-
2	WED		}-000□0000	D0000	□0000[J-0-0-		-000□0000	10000	30000	□000-
3	THU	•	-000□0000		□0000[J-0-0-		-000□0000	30000	30000	□000-
4	FRI		-000□0000	_0000d	□0000[J000-		-000□0000	30000	30000	□0-0-0-
5	SAT		-000□0000		□0000[J000-		-000□0000	30000	30000	□000-
6	SUN	•	}-000□0000	_0000d	□0000[J000-		-000□0000	30000	30000	□000-
7	MON		}-000□0000	D0000	□0000[<u> </u>		-000□0000]0000l	30000	□000-
8	TUE		}-000□0000	D0000	□0000[J-0-0-		-000000000	30000	30000	□000-
9	WED		}-000□0000	D0000	□0000[J		-000000000	30000	30000	□0-0-0-
10	THU		}-000⊒0000	D0000	□0000[<u> </u>		-000000000	30000	30000	□0-0-0-
11	FRI		}-000□0000	D0000	□0000[3000-		-000000000	30000	30000	□0-0-0-
12	SAT		}-000⊒0000	D0000	□0000[] -		-000000000	30000	30000	□0-0-0-
13	SUN		}-000□0000	D0000	□0000[3000-		-000000000	30000	30000	□0-0-0-
14	MON		}-000□0000	D0000	□0000[J		-000000000	30000	<u> </u>	□0-0-0-
15	TUE		}-000⊒0000	D0000	□0000[<u> </u>		-000000000	30000	30000	□0-0-0-
16	WED		}-000□0000	D0000	□0000[3000-		-000000000	30000	30000	□0-0-0-
17	THU		}-000⊒0000]00000	3000-		-000-000-000-	10000E	30000	□0-0-0-
18	FRI		}-000□0000	D0000	□0000[3000-		-000000000	30000	30000	□0-0-0-
19	SAT		}-000□0000	D0000	□0000[3000-		-000-000-000-	10000E	30000	□0-0-0-
20	SUN		}-000⊒0000	D00001	□0000[3000-		-000-000-000-	10000E	30000	□0-0-0-
21	MON		-000□0000	D00001	□0000[3000-		-000000000	10000	30000	<u> </u>
22	TUE		-0000000	D0000	□0000□	J000-		-000-000-00	10000	30000	□0-0-0-
23	WED		-00000000	D0000	□0000[J000-		-000000000	10000	30000	<u> </u>
24	THU		-00000000	D0000	□0000[J-0-0-		-000000000	10000	30000	□000-
25	FRI		-00000000	D0000	□0000[<u> </u>		-000-000-00	10000	30000	<u> </u>
26	SAT		-000□0000	D0000	□0000[J000-		-000000000	10000	30000	□0-0-0-
27	SUN		}-000⊒0000	D00001]00000	3000-		-000-000-00	10000E	30000	□0-0-0-
28	MON		-000□0000	D00001	□0000[3000-		-000000000	10000	30000	<u> </u>
29	TUE		-000□0000	D0000l	□0000[J-0-0-		-000-000-000-	10000E	30000	□0-0-0-
30	WED		-0000000	D00001	□0000[<u> </u>		-000000000	10000	30000	<u> </u>
31	THU		}-000□0000	D0000	□0000[]000-		-000□0000	30000	30000	□0-0-0-

			/.	/.	/.	/.		,	,	/	,
		体重	150	150	150	120	体脂肪率	0/0	00	000	00
1	FRI		-000	о р 0000	10000	4000		-0004000	24000	э4000	офооо-
2	SAT) - 00000000	00000	2000E			}-000□000<	0-0-0-0	0-00-0	0□000-
3	SUN) - 000 <u>-</u> 0000	00000) 	-0-0-0		}-000 <u>□</u> 0000) 	0000	0-000
4	MON) - 000 <u>-</u> 0000	0000				<u>-</u> 000□000	0-000	0000	0-000
5	TUE) - 000 <u>-</u> 000	00000	D000C		•	<u>-000000000</u>	0-0-0-0	0-00-0	0-00-
6	WED)-000□0000	00000	2000⊟			-00000000	00000	0000	0-000
7	THU		-000=0000	00000	>□000C			-00000000	D-0-0-0	0-0-0	0-00-
8	FRI)-000 <u> </u> -000	00000	>□000C			-00000000	D-0-0-0	0-00-0	0-000
9	SAT		-000000000	0000	⊢000 0	□000-		-00000000	00000	0000	0-000
10	SUN		-000000000	00000) 			- -000 -000	00000	0000	0-000
11	MON		-00000000	00000				- -000 -000	0-000	0000	0000
12	TUE		-000000000	00000	>□000C			_ -000⊒0000	>□000	0000	0-000
13	WED		-000000000	0000	⊢0000			- -000 -000	00000	0000	0-000
14	THU		-000000000	0000	⊢000 0	□000-		-00000000	D-000	0000	0-000
15	FRI)-000 <u> </u> 0000	00000	>□000C			-00000000	D-0-0-0	0-0-0	0-00-
16	SAT		-00000000	00000	D000C	□000-		-00000000	00000	0000	0-000
17	SUN	0	-000=0000	D-0-0-C	>□000C			-00000000	D-0-0-0	0-0-0	0-00-
18	MON	•	-00000000	0000	2000G		•	<u>-</u> 000□0000	00000	0000	0-000
19	TUE	•	-000-000	00000	2000⊕)-000 <u>-</u> 000	0-000	0-00-0	0□000-
20	WED) - 000 <u>-</u> 0000	00000		-0-0-0)-000 <u>-</u> 0000)	0000	0-00-
21	THU)-000□0000	00000	D0000			}-000□000¢	00000	0000	0000-
22	FRI) - 000 <u>-</u> 000	00000	2000⊕	-0-0-0)-000 <u>-</u> 000) 	0000	0-00-
23	SAT)-000□0000	00000				 -000□0000	0-000	0000	0-000
24	SUN) - 000 <u>-</u> 0000	00000)-000 <u>-</u> 000) 	0000	0-00-
25	MON	0) - 000 <u>-</u> 000	0000	2000⊕		•	-00000000	0-000	0000	0⊟000-
26	TUE	•	-000-000	00000	>□000C)-000 <u>-</u> 000	0-000	0000	0□000-
27	WED)-000 <u> </u> 0000	00000	>□000C			-00000000	D-0-0-0	0-00-	0-00-
28	THU)-000□0000	00000	2000⊟			-00000000	00000	0000	0-000
			-000=0000	00000	D000C	□000-		_ -000□0000	D□000(0000	0-00-
		•	-000=0000	D-000C		-0-0-0		_ -000□000	> <u></u>	>□000	0-000
			-00000000	0000		-0-0-0		_ -000□0000	> <u></u>	>□000	0-000
.me	mo										

		体重	100	120	420	120	体脂肪率	00	00	00	00
1	FRI	0) - 000 <u>-</u> 0000	_000C		1000	•	-000000000	10000		2000-
2	SAT		-0000000	□ 0000	<u> </u>			-000□0000□	10000		>□0-0-0
3	SUN		-0000000	□000C			•	-000□0000□	10000		>□0-0-0
4	MON		<u></u> -000□0000	_000C			•	-000□0000□	10000		>□0-0-0
5	TUE		-00000000	<u> </u>	□0000		•	-000 <u>-</u> 0000	30000		-000
6	WED)-000 <u>-</u> 0000	<u> </u>	□0000			-000□0000□]0000	<u> </u>	-000
7	THU)-000 <u>-</u> 0000	<u></u>		-0-0-		-000□0000E	30000		-0-0-0
8	FRI	•	}-000□0000	<u></u>		-0-0-	•	-000⊡0000E	30000	<u> </u>	-000
9	SAT		}-000□0000	_000C		-0-0-0	•	-000□0000E]0000	<u> </u>	>□000-
10	SUN		}-000□0000	<u> </u>	□ 0000	-0-0-0		-000□0000E	10000	<u> </u>	-000
11	MON		}-000□0000	_000C				-000□0000□	10000	<u> </u>	>□0-0-0-
12	TUE		<u>}-000□0000</u>					-000□0000E	10000		>□0-0-0-
13	WED		}-000⊒0000	□000C				-000000000]0000	<u> </u>	>□0-0-0
14	THU		<u>}-</u> 000□0000	<u> </u>				-000□0000□	10000		>□0-0-0-
15	FRI		-000⊒0000	<u> </u>				-000□0000E	10000		>□0-0-0-
16	SAT		-000□0000	<u> </u>	0000			-000□0000□	10000		-0-0-0
17	SUN		<u>}</u> -000⊒0000	<u> </u>				-000⊡0000E	10000		-0-0-0
18	MON		-000□0000	<u> </u>	□ 0000			-000□0000□]0000		>□000-
19	TUE		<u>}</u> -000□0000	<u> </u>				-000□0000E	10000		-0-0-0
20	WED		<u>-</u> 00000000	<u>_</u> 0000				-000□0000E	0000		-000
21	THU		-00000000	<u> </u>				-000 <u>-</u> 0000	10000	<u> </u>	-0-0-0
22	FRI		-000□0000	<u> </u>	□ 0000			-000 <u>-</u> 00000	0000	<u></u>	>□000-
23	SAT		-00000000	□000C	□ 0000			-000 <u>-</u> 00000	10000		>□0-0-0
24	SUN		-00000000					-000E0000E	10000		>□-0-0-
25	MON		-00000000					-000000000]0000		>□-0-0-
26	TUE		-00000000		0000			-000 <u>-</u> 00000	10000		0-0-0-
27	WED		-00000000					-000E0000E	10000		0-0-0-
28	THU		-00000000	□000C	□ 0000			-000 <u>-</u> 00000	10000		0-0-0-
29	FRI		}-000□0000	<u>□</u> 0000				-000 <u>-</u> 00000	10000		>□0-0-0
30	SAT		}-000□0000	<u>□</u> 0000				-000 <u>-</u> 00000	10000	<u></u>	>□0-0-0
31	SUN) - 00000000	<u></u>	□0000			-000□0000□]0000	<u> </u>	>□000-

		体重	420	420	480	120	体脂肪率	olo	00	000	000
1	MON)-000 1 0000	70000	70000	7000-	0	-0000000	70000	7000	0000-
2	TUE)-000 <u>-</u> 0000	0000		-0-0-0		-00000000			0-0-0-
3	WED)-000 <u>-</u> 0000	□0000		-0-0-0		-000⊡0000			0-0-0-
4	THU		-000□0000	0000		-0-0-0-		-000□0000	_0000		0-00-
5	FRI		}-000⊟0000	□0000	0000	<u> </u>		-000□0000	_0000		0-000
6	SAT		}-000⊟0000	□0000		□ 000-		-000□0000	0000		0-000-
7	SUN		}-000⊟0000	<u> </u>	0000	-0-0-0-		-00000000			0-0-0-
8	MON		}-000⊟0000	-	0000	-0-0-0		-00000000		000	0-0-0-
9	TUE		}-000□0000	□ 0000		-0-0-0-		-000□0000	0000		0-00-
10	WED)-000⊟0000	0000		-0-0-0-		-000⊡0000			0-0-0-
11	THU		}-000□0000	0000		-0-0-0		-000□0000	<u></u>	000	0-0-0-
12	FRI		<u>}</u> -000⊟000C		0000⊞	-0-0-0		-0000000			0-00-
13	SAT		}-000⊟0000	0000	0000	-000		-000⊡0000	0000		0-00-
14	SUN		}-000⊟0000	□0000	0000	-0-0-0		-000□0000	_0000		0□000-
15	MON		<u>-000=0000</u>		0000⊞	-0-0-0		-00000000			0-00-
16	TUE		-000□0000	0000		-000		-00000000	□0000		0-00-
17	WED		-000 <u>-</u> 0000		0000	-0-0-0-		-00000000			0-0-0-
18	THU		-00000000		0000	-000		-00000000	<u> </u>	-000	0□000-
19	FRI		-000 <u>-</u> 0000			-0-0-0		-00000000	<u></u>		0-00-
20	SAT		-000 <u>-</u> 0000		0000	-0-0-0		-00000000			0□000-
21	SUN		 -000⊟000C	0000		-0-0-0		-0000000	<u></u>		0-00-
22	MON		-00000000			-0-0-0		-0000000			0-00-
23	TUE		-000 <u>-</u> 0000	0000	0000	-000		-00000000	_0000		0-000
	WED		-00000000	□0000	0000	-0-0-0-		-0000000	□0000		0-00-
25	THU		<u>-000⊟000</u> C		0000⊞	-000		-0000000	_0000		0-000
26	FRI		-00000000	□0000		-0-0-0		-0000000	<u></u>		0-000-
27	SAT		-00000000		0000±	-0-0-0-		-000⊡0000			0-0-0-
	SUN		-00000000	□ 0000	0000	-0-0-0-		-000□0000	<u></u>		0-000-
	MON		-00000000	<u> </u>		-0-0-0-		-000□0000	<u></u>		0-0-0-
30	TUE		-00000000					-000□0000			0-0-0-
			-00000000	0000		-0-0-0-		-00000000			0-0-0-
me	mo										

		体重	450	420	120	120	体脂肪率	000	00	00	000
1	WED		-0000000	 	1 00001	<u> </u>		-0000000	70000	70000	7000-
2	THU		}-000□0000	<u> </u>	□0000[J-0-0-		-00000000	_0000		>□000
3	FRI	•	<u>-00000000</u>		□0000[J-0-0-		-00000000	_0000		-000Ec
4	SAT)-000□0000		□0000[3000-		-00000000	_0000		> - 000-
5	SUN		<u>}-000□0000</u>		□0000[3000-		-00000000	_0000		-00-DEC
6	MON	•)-000□0000		□0000[J000-		-00000000	_0000		> <u></u>
7	TUE		<u>}-000□0000</u>	□0000	□0000[J-0-0-		-00000000	_0000		-0-0-DE
8	WED	•	<u>}-000⊟0000</u>		□0000[3000-	•	-00000000	_0000		>□000
9	THU		-000□0000		□0000[J		-00000000	_0000	<u></u>	>□000
10	FRI		-000⊒0000		□0000[] -		-00000000	_0000	<u></u>	>□000
11	SAT		-000□0000		□0000[J		-00000000	_0000	<u></u>	>□000-
12	SUN	•	<u>}-000⊟0000</u>		□0000[] -	•	-00000000	_0000		>□000
13	MON	•	<u>}-000⊟0000</u>		□0000[3000-	•	-00000000	_0000		> <u></u> -000_c
14	TUE		<u>}-000□0000</u>		□0000[3000-		-0000000	_0000		> <u></u> -0-0-□
15	WED	•	<u>}-000⊟0000</u>		□0000[3000-	•	-0000000	_0000		>□000
16	THU		-000□0000		□0000[J		-00000000	_0000	<u></u>	>□000-
17	FRI		-000⊒0000		□0000[] -		-0000000	_0000	<u></u>	>□000-
18	SAT		-000□0000		□0000[J		-00000000	_0000	<u> </u>	>□000-
19	SUN)-000□0000		□0000[J		-00000000	_0000		>□000
20	MON	•	<u>-00000000</u>		□0000[3000-	•	-00000000	_0000		>□000
21	TUE		-000□0000		□0000[J		-00000000	_0000	<u></u>	>□000-
22	WED	•	<u>}-000⊟0000</u>		□0000[3000-	•	-0000000	_0000		>□000
23	THU	•)-000□0000	□ 0000	□0000[J000-		-00000000	_0000		>□000—
24	FRI		<u>}-000□0000</u>	□ 0000	□0000[3000-		-00000000	_0000		-00-DEC
25	SAT	•	<u>}-000⊟0000</u>		□0000[3000-	•	-00000000	_0000		> <u></u> -0-0-
26	SUN)-000□0000		□0000[3000-		-00000000	_0000		> - 000-
27	MON	•	<u>}-000⊟0000</u>		□0000[3000-	•	-0000000	_0000		>□000
28	TUE	•)-000□0000		□0000[3000-		-00000000	_0000		> <u></u> -000_
29	WED		-000⊒0000		□0000[] -		-00000000	_0000	<u></u>	>□000-
30	THU)-000 <u>-</u> 0000		□0000[<u> </u>		-00000000	<u> </u>	<u></u>	>□000-
31	FRI		_ -000□0000		□0000[] 		-00000000	□ 0000	<u></u>	>□000-

		体重	. (100	150	120	150	体脂肪率	<u>K</u>	00	00	00	00
1	SAT		-000	0000	40000	40000	 		-000	0000	-	4000	0000-
2	SUN) - 0000	0000	0000		□0-0-0-		-	0000	<u> </u>	-0-0-0	0-000-
3	MON)-000¤	0000	0000		□0-0-0-		<u>-000</u>	0000	<u> </u>		0-000-
4	TUE)-000¤	0000	<u> </u>		□0-0-0-		- 0000	0000	<u> </u>	-0-0-0	0-000-
5	WED		-000	0000	0000		□0-0-0-		-000	0000	<u> </u>		0-000-
6	THU)-000¤	0000	0000		<u> </u>		 -000□	0000	0000		0-000-
7	FRI)-000¤	0000	0000		□0-0-0-		-000	0000	<u> </u>		0-000-
8	SAT	•	-000	0000	0000		□000-		-000	0000	<u> </u>	-0-0-0	0-000-
9	SUN)-000¤	0000	0000		□0-0-0-		 -0000	0000	<u> </u>	-0-0-0	0-000-
10	MON	•	-000	0000	0000		□0-0-0-		-000	0000	<u> </u>		0-000-
11	TUE		-000	0000	0000	0000	D000-		-000	0000	<u> </u>	-0-0-0	0-000-
12	WED		-000	0000	0000		□0-0-0-		-0000	0000	<u> </u>	-0-0-0	0-000-
13	THU		-000	0000	0000		□000-		-000	0000	<u> </u>	-0-0-0	0-000-
14	FRI)-000¤	0000	0000		□000-)-000 	0000	<u> </u>	-0-0-0	0-000-
15	SAT	•)-000¤	0000			□000-		 -0000	0000	0000	-0-0-0	0-000-
16	SUN)-000 _□	0000	0000	0000	□000-		-000	0000	<u> </u>	-000	0-000-
17	MON	•)-000¤	0000			□000-)-000 	0000	0000	-0-0-0	0-000-
18	TUE		-000	0000	0000		□000-		-000	0000	<u> </u>	-000	0-000-
19	WED	•) - 0000	0000	0000		□0-0-0-		-0000	0000	<u> </u>	-0-0-0	0-000-
20	THU	•	-000	0000	0000		□0-0-0-		 -0000	0000	0000	-000	0-000-
21	FRI	•	-0000	0000	0000	0000	□0-0-0-		-0000	0000	<u> </u>	-0-0-0	0-000-
22	SAT	•	-0000	0000			□0-0-0-		-0000	0000	<u> </u>	-0-0-0	0-0-0-
23	SUN	•	-0000	0000	0000		□0-0-0-		-0000	0000	<u> </u>	-0-0-0	0-000-
24	MON	•	-0000	0000			□0-0-0-		-0000	0000	<u> </u>	-0-0-0	0□0-0-0-
25	TUE	•	-000	0000	0000		□0-0-0-		-0000	0000	0000	-0-0-0	0-000-
26	WED	•	-000	0000	<u> </u>		□0-0-0-		-000	0000	<u> </u>	-0-0-D	0-000-
27	THU	•	-0000	0000	<u> </u>		□0-0-0-		-0000	0000	<u> </u>	-0-0-0	0-0-0-
28	FRI	•	-0000	0000	<u> </u>		□0-0-0-		-0000	0000	<u> </u>	-0-0-0	0-000-
29	SAT	•	-0000	0000			□0-0-0-		-000	0000	<u> </u>	-0-0-0	0-000-
30	SUN	•	-000	0000	_000C		□000-		-000	0000	<u> </u>	-0-0-0	0-000-
			-0000	0000	<u> </u>		□000-		 - 0000	0000	<u> </u>	-0-0-0	0-000-
mo	mo												
iiie	mo												

		体重	/\$0 /\$0 /	180 \180	体脂肪率	00	00	00	00
1	MON		-00000000000000000000000000000000000000	-000-000-		-00000000	_ 		o <u>l</u> ooo-
2	TUE		, -000 0000 0000 0	>		-000 0000		D-0-0-0	0-0-0-
3	WED		, -000000000000000000000000000000000000	>00000000-		-000 0000			0-0-0-
4	THU		- -000=0000=0000=0	>000□000-		-000 0000	30000		0-00-
5	FRI		-00000000000000000000000000000000000000	>000□000-		-000000000	30000		0-00-
6	SAT		- -000=0000=0000=0	>000□000-		-000000000	30000		0-00-
7	SUN		- -000=0000=0000=0	>000□000-		-000000000	30000		0-00-
8	MON		- -000=0000=0000=0	>000□000-		-00000000	30000		0-000
9	TUE		-00000000000000000000000000000000000000	>00000000-		-00000000	30000		0-00-
10	WED		-00000000000000000000000000000000000000	>000000000		-000000001	30000		0-0-0-
11	THU		-00000000000000000000000000000000000000	>00000000-		-000000000	30000	0000	0□000-
12	FRI		-00000000000000000000000000000000000000	>		-000-000-000	30000		0⊟000-
13	SAT	•	-00000000000000000000000000000000000000	>000□000-	•	-00000000	30000		0-0-0-
14	SUN		-00000000000000000000000000000000000000	>000□000-		-000000001	30000		0-0-0-
15	MON	•	-00000000000000000000000000000000000000	>000□000-		-000000001	30000		0-00-
16	TUE		-00000000000000000000000000000000000000	>000□000-		-000000000	30000		0000-
17	WED		-00000000000000000000000000000000000000	>00000000-		-000000000	30000		0-00-0
18	THU		-00000000000000000000000000000000000000	>00000000-		-000 <u>-</u> 000	30000		0-000
19	FRI		-00000000000000000000000000000000000000	>000□000-		-00000000	30000		0-0-0-
20	SAT		-00000000000000000000000000000000000000	>00000000-		-00000000	30000		0-0-0-
21	SUN		-00000000000000000000000000000000000000	>00000000-		-00000000	30000		0-00-
22	MON		-00000000000000000000000000000000000000	>00000000-		-00000000	30000		0⊟000-
23	TUE		-00000000000000000000000000000000000000	>00000000-		-000000000	30000		0-00-
24	WED		-00000000000000000000000000000000000000	>00000000		-000-000-000-000-	30000		0-0-0-
25	THU		-00000000000000000000000000000000000000	>00000000-		-000000000	30000		0-0-0-
26	FRI		-00000000000000000000000000000000000000	>00000000-		-000000000	30000		0-00-
27	SAT		-00000000000000000000000000000000000000	>00000000		-000-000-000-	30000		0-00-
28	SUN		-00000000000000000000000000000000000000	>000□000-		-000000000	30000		0-00-
29	MON		-00000000000000000000000000000000000000	>000□000-		-000-000-000-	30000		0-00-0
30	TUE		-00000000000000000000000000000000000000	>000□000-		-00000000	30000		0-00-
31	WED		-00000000000000000000000000000000000000	>000□000-		-000000000	30000		0-00-
me	mo								

		体重	120	420	120	120	体脂肪率	/0/0	00	0/0	000
1	THU) - 000 <u>-</u> 0000	70000		7000-		-00000000	10000	7000	0-000-
2	FRI		}-000□0000	0000	0000			-000□0000□	10000		0-000-
3	SAT)-000□0000		0000			-000□000□	10000		0-000-
4	SUN	•	-000□0000	□0000	0000			-000□0000□	10000		0-000-
5	MON		-000□0000		0000			-000 <u>-</u> 0000	10000		0-000-
6	TUE	•	}-000□0000	0000	0000			-000 <u>-</u> 0000	10000		0-000-
7	WED)-000□0000	_0000	>□0000			-000□0000□	10000		0-0-0-
8	THU)-000□0000	0000	0000	-000-		-000□0000□	10000		0-000-
9	FRI)-000□0000	_0000	>□0000	□000-		-000□0000□	10000		0-000-
10	SAT)-000□0000	_0000	0000	-0-0-0		-000□0000□	10000		0-000-
11	SUN		}-000□0000	0000	0000			-000□0000□	10000		0-000-
12	MON		}-000⊟0000	0000) 0000	□ 000-		-000□0000□	10000		0-0-0-
13	TUE		-000□0000	0000	0000			-000□0000□	10000		0-000-
14	WED		-000□0000		0000			-000□0000□	10000	D000	0-000-
15	THU		<u>}</u> -000⊟0000		0000			-000 <u>-</u> 0000	0000		0-000-
16	FRI)-000□0000	0000	0000			-000 <u>-</u> 0000	10000		0-000-
17	SAT		}-000□0000		0000			-000 <u>-</u> 0000	0000		0-000-
18	SUN		-000□0000	0000	0000			-000□0000□	10000		0-000-
19	MON		}-000□0000		0000			-000 <u>-</u> 0000	10000	D000	0-000-
20	TUE)-000□0000	0000	0000			-000 <u>-</u> 0000	0000		0-000-
21	WED		}-000□0000		0000			-000 <u>-</u> 0000	10000		0-000-
22	THU	•	}-000□0000	0000	0000			-000 <u>-</u> 0000	0000		0-000-
23	FRI	•	-000□0000	□0000	0000			-000 <u>-</u> 0000	10000		0-000-
24	SAT	•	}-000□0000		0000			-000 <u>-</u> 0000	0000		0-000-
25	SUN	•	-000□0000	0000	0000			-000 <u>-</u> 0000	10000		0-000-
26	MON	•	-000□0000		>□0000			-000 <u>-</u> 0000	10000		0-000-
27	TUE	•	}-000□0000	0000	0000			-000 <u>-</u> 0000	0000		0-000-
28	WED	•	-000□0000	0000	0000			-000 <u>-</u> 0000	10000		0-000-
29	THU		}-000□0000		0000			-000 <u>-</u> 0000	10000		0-000-
30	FRI		-000□0000	0000	0000	-000		-000 <u>-</u> 0000	10000		0-000-
31	SAT		<u>}-000□0000</u>		0000	-000		-000□0000□	10000		0-000-
me	mo										

			600 600	120 120		(alo	alo	alo	alo
4		体重	40 40		体脂肪率)			
1	SUN		-000 <u> </u> 10000 1000			-000 <u> </u> 10000			
2	MON		-000000000000	D□0000□000-		-000 <u> </u> 00000			>□000
3	TUE		-0000000000000	D□0000□000-		-00000000			0-00-
4	WED		-00000000000000000000000000000000000000	0□0000□000-		-000 <u>-</u> 0000		D-0-0-0	0□000-
5	THU		-00000000000000	D=0000=000-		-000 <u>□</u> 0000		0000	0-00-0
6	FRI		}-000□0000□000	00000000		}-000□0000		0000	0-00-
7	SAT		-000□0000□000	> <u> </u> 0000 000		}-000 <u>□</u> 0000		0-000	0□000-
8	SUN		-0000000000000	>□0000□000-		}-000⊟0000		0-000	0-0-0-
9	MON		-0000000000000	>□0000□000-		-000□0000		0000	0-0-0-
10	TUE		-0000000000000	>□0000□000-		}-000⊟0000		0-000	0-0-0-
11	WED		}-000□0000□000	>□0000□000-		-000□0000		0000	0-00-
12	THU) - 000 <u>-</u> 0000-000-00	>□0000□000-		-000□0000		0000	0-0-0-
13	FRI		-000=0000=000	>□0000□000-		-000□0000	D000) 	0-000
14	SAT) - 000=000=000	>□0000□000-		-000□0000		0000	0-000
15	SUN		-000=0000=000	>□0000□000-		-000□0000	0000	0000	0-000
16	MON) - 000=000=000	>□0000□000-		-000□0000		0000	0000-
17	TUE) - 000 <u>-</u> 0000-000-00-00-00-00-	>□0000□000		-000□0000	□0000	0000	0-00-0
18	WED) - 000=0000=000	>□0000□000-		-000□0000	0000	0000	0-000
19	THU		-0000000000000	>□0000□000-		}-000□0000		0000	0-0-0-
20	FRI		-0000000000000	D_0000_000-		}-000⊟0000		0-000	0-0-0-
21	SAT		-000□0000□000	00000000		}-000□0000		0-000	0-00-
22	SUN		-00000000000000	D=0000=000-		}-000 <u>□</u> 0000		0-000	0-0-0-
23	MON		-0000000000000	00000000		}-000□0000		0-000	0-00-
24	TUE		-0000000000000	D□0000□000-		}-000□0000		0-000	0□000-
25	WED		-0000000000000	D=0000=000-		}-000 <u>□</u> 0000		0-000	0-00-0
26	THU		-000□0000□000	00000000		}-000□0000		0-000	0-00-
27	FRI		-0000000000000	>□0000□000-		}-000⊟0000		0-000	0-0-0-
28	SAT) - 000 <u>-</u> 0000-000-00	>□0000□000-		-000□0000		0000	0-00-
29	SUN		-0000000000000	000000000		-000□0000		0000	0-00-0
30	MON		-000=0000=000	⊃□0000□000-	. •	-000□0000	0000	0000	0-000
			-0000000000000	>□0000□000		}-000 <u>□</u> 0000	□0000	0000	0000-

10 OCTOBER

			,	,	,	,		,	,	,	,
		体重	150	120	120	150	体脂肪率	000	000	000	000
1	TUE) - 000 4 0000	90000	40000	-		-00040000	4000	9000	07000-
2	WED)-000 <u> </u> 0000	00000		□0-0-0-		-00000000	>	0000	0□000-
3	THU	•) - 000 <u>-</u> 000	0-000		□000-	•	-00000000)	0000	0-00-
4	FRI		-00000000	00000	□0000	□0-0-0-	0	-00000000	0000	0000	0-00-
5	SAT	•	-00000000	D-0-0-C	□0000	□0-0-0-	•	-00000000) 	0000	0-0-0-
6	SUN		-00000000	00000	□0000	□0-0-0-		-00000000	0000	0000	0-00-
7	MON		-00000000	D-0-0-C		□0-0-0-		-00000000) 	0000	0-0-0-
8	TUE		-00000000	00000		□0-0-0-		-00000000	0000	0000	0□000-
9	WED		-00000000	0000		□0-0-0-		-00000000) 	000	0-00-
10	THU		_ -000⊟0000	0000		□000-		-00000000) 	0000	0-000
11	FRI		- - - - - - - - - - - - - - - -	0000	_0000	□000-		-00000000	0000	0000	0-000
12	SAT)-000 <u> </u> -000	D-0-0-C		□0-0-0-		-00000000	>	000	0□000-
13	SUN)-000 <u> </u> -000	0000		□000-		-00000000) 	0000	0-000
14	MON		-00000000	00000		□0-0-0-		-00000000	>	000	0-00-
15	TUE		-00000000	D-0-0-C		□0-0-0-		-00000000	>	0000	0□000-
16	WED		-00000000	00000	□0000	□0-0-0-		-00000000	0000	0000	0-00-
17	THU		- -000 -000	00000		□0-0-0-		-00000000	>	0000	0□000-
18	FRI		- -000 -000	0000	_0000	□000-		-00000000) 	0000	0-000
19	SAT)-000 <u> </u> -000	00000		□0-0-0-		-00000000	>	0000	0□000-
20	SUN		-00000000	D-0-0-C		□0-0-0-		-00000000	>	0000	0□000-
21	MON		-00000000	00000	□0000	□0-0-0-	0	-00000000	0000	0000	0-00-
22	TUE		-00000000	D-0-0-C		□0-0-0-		-00000000	0000	>□000	0-0-0-
23	WED		-00000000	00000	□0000	□000-		-00000000	0000	0000	0-00-
24	THU		-00000000	0-000		□0-0-0-		-00000000	0000⊞	0000	0-0-0-
25	FRI	•	-00000000	D-0-0-C		□0-0-0-		-00000000	0000	0000	0-0-0-
26	SAT		-00000000	00000	□0000	□0-0-0-	0	-00000000	0000	0000	0-00-
27	SUN	•	-00000000	D-0-0-C	□0000	□0-0-0-		-00000000	0000	0000	0-0-0-
28	MON)-000 <u>-</u> 000	00000	□0000	□000-		-00000000	0000	0000	0-00-
29	TUE	•	-000-000	D-0-0-C		□0-0-0-		-00000000	0000⊞	0000	0⊟000-
30	WED	•	-000-000	0-000		□000-		-00000000		0000	0-00-
31	THU		-00000000	00000	□0000	□000-		-00000000	0000	0000	0-0-0-
me	mo										

		体重	150	120	120	480	体脂肪率	olo	000	olo	00
1	FRI) - 000 4 0000	90000	40000	4000		-00040000	70000	9000	0000-
2	SAT		}-000 <u>□</u> 0000	0000		-0-0-0		-00000000	0000	0-00-0	0-0-0-
3	SUN		}-000 <u>□</u> 0000	0000	<u></u>	-0-0-0		-00000000	0000	0-00-0	0-0-0-
4	MON		}-ooo⊡oood	0000	<u> </u>	-0-0-0		-00000000	0000	D	0-000
5	TUE		}-ooo⊡oood	0000	<u></u>	-0-0-0		-00000000	0000	D⊟000	0-0-0-
6	WED		}-ooo⊡oood	0000		-0-0-0		-00000000	0000	0000	0-000
7	THU		}-ooo⊡oood	0000	<u> </u>	-0-0-0		-00000000	0000	D⊟000	0-0-0-
8	FRI		}-000□0000	0000	0000	-000		-00000000	0000	0000	0-000
9	SAT		-000□0000	0000	0000	-000		-00000000	0000	0000	0-00-
10	SUN		}-000□0000	0000	0000	-000⊟		-00000000	0000	0000	0-000
11	MON		-00000000	0000	0000	-000□		-00000000	0000	0000	0-00-
12	TUE		-00000000	0000		-000⊞		-00000000) 	0000	0-0-0-
13	WED		-00000000	0000	0000	-000□		-00000000	0000	0000	0-00-
14	THU		-000□0000	0000	0000	-000		-00000000	0000	0000	0-00-
15	FRI		}-000□0000	0000	0000	-000		-00000000	0000	0000	0-000
16	SAT		}-000□0000	0000	0000	-0-0-0		-00000000	0000	0000	0-000
17	SUN		}-000□0000	0000	_0000	-0-0-0		-00000000	0000	0000	0-00-0
18	MON		}-000□0000	0000	<u> </u>	-0-0-0		-00000000	0000	0000	0-000
19	TUE		}-000□000¢	0000	<u> </u>	-0-0-0		-00000000	0000	D	0-0-0-
20	WED		}-000□0000	0-000	<u> </u>	-0-0-0		-00000000	0000	0000	0-0-0-
21	THU		<u>-</u> 000□0000	0000	<u> </u>	-000		-00000000	0000	0000	0-00-0
22	FRI		-00000000	0000		-000⊞		-00000000	00000	0000	0-00-0
23	SAT		-00000000	0000	0000	-000		-00000000	0000	0000	0-00-
24	SUN		-00000000	0000	_0000	-000⊞		-00000000	00000	0000	0-00-0
25	MON		-00000000	0000	0000	-0-0-		-00000000	0000	0000	0-000
26	TUE		<u></u> -000□0000	0000	0000	-000⊞		-00000000	0000	0000	0-00-
27	WED		-00000000	0000		-000⊞		-00000000	00000	0000	0-00-0
28	THU		-00000000	0000	0000	-000		-00000000	0000	0000	0-00-0
29	FRI		-00000000	0000	_0000	-000⊞		-00000000	0000	0-0-0-0	0-00-0
30	SAT		-00000000	0000	<u> </u>	-000⊞		-00000000	0000	0000	0-00-0
)-000 <u>0</u> 0000	0000	<u> </u>	-0-0-0		-00000000	0000	D	0-0-0-

		体重	130	120	120	120	体脂肪率	000	00	000	00
1	SUN) - 000 0000	70000		7000-		-0000000	70000	9000	2000-
2	MON)-000 <u> </u> -000	0000	0000			-00000000	00000	0000	>□000-
3	TUE	•	-000-000	0000	0000			-00000000	0000	0000	>□000-
4	WED)-000 <u>-</u> 000	0000	0000			-00000000	0000	0000	>□000-
5	THU		-000-000	0000	0000			-00000000	0000	0000	>□000-
6	FRI)-000 <u> </u> 0000	0000	0000			-00000000	0000	0000	>□000-
7	SAT)-000 <u> </u> 0000	>□0000	>□0000			-00000000	D-0-0-C) 	0-0-0-
8	SUN)-000 <u> </u> 0000	0000	0000			-00000000	00000	0000	0⊟000-
9	MON)-000 <u> </u> 0000	00000	0000			-00000000	0000	0000	0⊟000-
10	TUE)-000 <u> </u> 0000	>	0000			-00000000	00000) 	0⊟000-
11	WED		}-000 <u>□</u> 0000	0000	0000			-00000000	0000	0000	0-000-
12	THU	•	-000□0000	0000	0000			-00000000	00000	0000	>□-0-0-
13	FRI		-000□0000	00000	0000			-00000000	0000	0000	>□-0-0-
14	SAT		-000□0000	0000	0000			-00000000	00000	0000	>□000-
15	SUN	•	<u>}-000⊟0000</u>	0000	0000			-00000000	00000	0000	>□000-
16	MON		}-000□0000	0000	0000			-00000000	0000	0000	>□000-
17	TUE	•	-000□0000	0000	0000			-00000000	00000	0000	>□000-
18	WED		-000□0000	0000	0000			-00000000	0000	0000	0-000-
19	THU	•	-00000000	0000	0000			-00000000	00000	0000	>□000-
20	FRI	•	-00000000	>0000	0000			-00000000	00000	0000	>□000-
21	SAT		}-000□0000	0000	0000			-00000000	0000	0000	>□000-
22	SUN	•	-00000000	>0000	0000			-00000000	00000	0000	>□000-
23	MON	•	-00000000	0000	0000			-00000000	00000	0000	0□000-
24	TUE	•	-00000000	>□000	0000			-00000000	0000	0000	0-0-0-
25	WED	•	-00000000	>	0000			-00000000	00000	0000	0⊟000-
26	THU	•	-00000000	0000	0000			-00000000	00000	0000	0-000-
27	FRI	•	-00000000	0000	0000			-00000000	00000	0000	0-000-
28	SAT	•	-00000000	0000	0000			-00000000	00000	0000	0-000-
29	SUN		-00000000) 	0000			-00000000	0-0-0-0) 000	0-0-0-
30	MON	•	-00000000	0000⊞	0000			-00000000	0000	0000	0□000-
31	TUE	•	-00000000	>	>□0000			-00000000	0000	0000	0□000-
me	mo										

		体重	180	150	120	120	体脂肪率	olo	00	000	00
1	WED		-000400001	10000N	700001	7000-		-00040000	90000	 	4000
2	THU		-000¤0000	10000H]00000[] 000-		-00000000	0000	□0000	-000
3	FRI		-00000000	10000E]00000[-0-0-0		-00000000	0000	□0000	-000
4	SAT		-000□0000l	10000H]00000[J000-		-00000000	0000	□0000	-000
5	SUN		-00000000oo	100001]0000€	<u> </u>		-00000000	0000	<u> </u>	-000
6	MON		-00000000	10000H]00000[J000-		-00000000	0000	□0000	□ 000-
7	TUE		-000¤0000	10000H]00000[] 0-0-0-		-00000000	0000	□0000	-000
8	WED		-00000000	100001]00000[_000		-00000000	0000	<u> </u>	-000
9	THU		-000¤0000l	10000H]00000[J000-		-00000000	0000	□0000	-000
10	FRI		-00000000oo	100001]0000€	<u> </u>		-00000000	0000	<u> </u>	-000
11	SAT		-00000000	100001]00000[J000-		-00000000	0000	□0000	-000□
12	SUN		-00000000	10000E]0000E	<u> </u>		-00000000	0000	□0000	-000
13	MON		-00000000	100001]00000[J000-		-00000000	0000	<u> </u>	-000□
14	TUE		-00000000	10000H]0000€	J000-		-00000000	0000	□0000	-000□
15	WED	•	-00000000	10000E]0000€	J000-		-00000000	0000	□0000	-000□
16	THU		-00000000	100001	30000l	J000-		-00000000	0000	□0000	-000□
17	FRI		-00000000	100001]0000€	J000-		-00000000	0000	□0000	-0-0-0
18	SAT	•	-00000000	10000H]00000[J000-		-00000000	0000	□0000	-000□
19	SUN		-00000000	10000E]0000E	J000-		-00000000	0000	□0000	-000□
20	MON		-00000000	100001]0000€	J000-		-00000000	0000	<u>_</u> 0000	-000□
21	TUE		-00000000	100001]00000[J000-		-00000000	0000	□0000	-000□
22	WED		-00000000	100001]0000€	J000-		-00000000	0000	<u> </u>	-000□
23	THU	•	-00000000	100001]00000[J000-		-00000000	0000	<u> </u>	-000□
24	FRI		-00000000	10000E]0000E	J000-		-00000000	0000	□0000	-000□
25	SAT	•	-00000000	10000E]0000€	J000-		-00000000	0000	□0000	-000□
26	SUN		-00000000	10000H]00000[J000-		-00000000	0000	□0000	-000□
27	MON	•	-00000000	10000E]0000€	J000-		-00000000	0000	□0000	-0-0-0
28	TUE	•	-00000000	10000H]00000[J000-		-00000000	0000	□0000	-000□
29	WED		-00000000	10000L	10000E	J000-		-00000000	0000	□0000	-0-0-0
30	THU		-00000000	10000l]0000€	<u> </u>		-00000000	0000	□0000	-0-0-0
31	FRI		-000=0000l	10000l]0000[J000-		-00000000	0000	□0000	-0-0-0

			,	,	,	,		,		,	,
		体重	150	150	150	120	体脂肪率	00	00	000	000
1	SAT		-00040000	р т 0000	1 0000	фооо-		-00040000	240000	9000	офооо-
2	SUN		}-ooo⊟oood	00000	2000⊡			}-000□000¢) 	0000	0-000-
3	MON		}-000□0000	00000	>□000C	-0-0-0		}-000 <u>□</u> 0000	D-0-0-0	0000	0-000
4	TUE) - 000 <u>-</u> 000	0000	D000C	□000-		}-ooo□ooo	D-000	000	0-000
5	WED	•)-000 <u> </u> 0000	0000) 	-0-0-0		}-000□000¢	00000	0000	0-00-
6	THU)-000 <u>-</u> 0000	00000				-00000000	0-000	0000	0-000
7	FRI		-000-000	00000	2000⊕)-000 <u>-</u> 000)	0000	0-00-
8	SAT	•) - 000 <u>-</u> 0000	00000	2000⊕		•	-00000000	0-000	0000	0-00-
9	SUN)-000 <u>0</u> 0000	00000	>□000C		0	<u>-</u> 000□0000	0-00-0	0000	0-00-
10	MON		-00000000	00000	>□000C			-00000000	D-0-0-0	0000	0-00-
11	TUE		-00000000	0000	D000C	□000-		-00000000	00000	0000	0-000
12	WED		-00000000	0000	> □0000	□0-0-0-		-00000000	D-0-0-0	0000	0□000-
13	THU		-00000000	00000	2000⊟			-00000000	D-0-0-0	0000	0-00-
14	FRI) - 000 <u>-</u> 000	00000	2000□)-000 <u>0</u> 0000	0-000	0000	0-00-
15	SAT	•	<u>-000</u>	00000	2000⊡	-0-0-0	•	-00000000	0-000	0000	0-00-
16	SUN)-000 <u></u> 0000	00000	2000C			<u>-</u> 000□0000	0-000	0000	0-00-
17	MON		-00000000	D-000C	>□000C		•	-00000000	D-0-0-0	0-0-0	0-00-
18	TUE		-00000000	00000	2000G		•	-00000000	00000	0000	0-00-
19	WED) - 000 <u>-</u> 000	00000	2000⊕)-000 <u>0</u> 0000	0-000	0000	0-00-
20	THU		-000-000	0000		-0-0-0		-00000000)	0000	0-00-
21	FRI) - 000 <u>-</u> 0000	0000	>□000C		•	}-000□000¢	D-000	0000	0-000
22	SAT	•)-000 <u> </u> -000	0000) 	-0-0-0		}-000□000¢	00000	0000	0-00-
23	SUN) - 000 <u>-</u> 0000	0000	D000C	□000-		}-ooo⊡ooo∢	D-000	0000	0-000
24	MON	•)-000 <u> </u> -000	0000	20000			}-000□000¢) 	0000	0-00-
25	TUE	•	-000-000	0000) 	-0-0-0		-00000000) 	0000	0-000
26	WED) - 000 <u>-</u> 0000	0000	>□000C			}-000□000¢	D-000	0000	0-000
27	THU		-000-000	00000	2000⊕	-0-0-0		-00000000) 	0000	0-00-
28	FRI)-000 <u>-</u> 0000	00000				<u></u> -000□0000	0-000	0000	0-000
29	SAT	•	-000-000	0000		-0-0-0		-00000000) 	0000	0-00-
			-000-000	0000				-00000000	0-00-0	0000	0-00-
			-000-0000	0000		□000-		-00000000	0000	0000	0-000
memo											

		体重	180	120	120	120	体脂肪率	60	00	00	00
1	SUN		-000-0000	-	10000	0000-	•	-000000	07000	0	0000-
2	MON		-00000000) 		D-0-0-	0	-0000000	0-00-0	0-00-0	0-0-0-
3	TUE	•	-00000000	>□000C		D-0-0-		-0000000	0-00	0-00-0	0-0-0-
4	WED		-00000000	D-0-0-C		D-0-0-		-0000000	0-000	0-00-0	0-0-0-
5	THU	•	-00000000	0-0-0-0		D-0-0-		-0000000	0-00-0	0-0-0-0	0-0-0-
6	FRI		-00000000	D-0-0-C	0000	D-000-		-0000000	0-000	0-000	00000
7	SAT		-00000000	2000⊡		0-0-0-		-000⊡000	0-00-0	0-00-0	0-0-0-
8	SUN		-00000000	D000C		0-000		-0000000	0-000	0-00-0	0-0-0-
9	MON		-000□0000	2000□	0000	0-000		-0000000	0-000	0-000	0-000
10	TUE		}-000□0000	>□0000		D-0-0-0-		-000□000	0-000	0-000	0-000-
11	WED		}-000□0000	>□000C		D-0-0-		-000□000	0-000	0-000	0-000
12	THU		}-ooo⊟oood	>□0000		D-0-0-0-		-0000000	0-00-0	0-000	0-0-0-
13	FRI		}-000□0000	D-0-0-C		D-0-0-		-000⊒000	0-00-0	0-000	0-0-0-
14	SAT		}-000□0000) 	0000	D=000-		-000□000	0-00-0	0-000	0-0-0-
15	SUN		}-000⊟000¢	>□000C		D-0-0-		-0000000	0-00-0	0-0-0-0	0-0-0-
16	MON		}-000□0000	D-0-0-C	0000	D-0-0-		-000□000	0-000	0-000	0-00-
17	TUE		}-000□0000	>□0000		D-0-0-		-000⊒000	0-00-0	0-0-0-0-	0-0-0-
18	WED		}-000□0000	D-0-0-C		D-0-0-		-000□000	0-000	0-000	0-00-0
19	THU		}-000□0000) 	0000	D=000-		-000□000	0-00-0	0-000	0-0-0-
20	FRI		}-000□0000) 		D-0-0-		-000⊒000	0-00-0	0-000	0-00-0
21	SAT		}-000□0000	D-0-0-C		D-0-0-		-000□000	0-000	0-000	0-00-
22	SUN		}-000□0000) 0000	0000	D=0-0-		-000⊒000	0-00	0-00-0	0-00-0
23	MON		-000□0000	0000	0000	D-000-		-000□000	0-000	0-000	0-00-
24	TUE		-00000000	2000⊡		0-0-0-		-000000	0-000	0-00-0	0-000-
25	WED		-00000000	>□000C	0000	D-000-		-0000000	0-000	0-00-0	0-0-0-
26	THU		-000□0000	>□000C	0000	D-000-		-000□000	0-000	0-000	0-00-0
27	FRI		-00000000	>□000C	0000	D-000-		-0000000	0-000	0-00-0	0-0-0-
28	SAT		-000□0000	>□000C	0000	0-000		-000□000	0-000	0-000	0-0-0-
29	SUN		-00000000			0-000-		-0000000	0-000	0-000	0-0-0-
30	MON		-00000000	2000⊡≪		>□-0-0-		-0000000	0-000	0-000	0-000-
31	TUE		}-000□0000		0000	D-000-		-0000000	0-000	0-000	0-0-0-