2019

		体重	450	420	120	120	体脂肪率	000	00	00	000
1	TUE	•	-000-000	<u> </u>	_0000E	1000-		-0000000	70000	7000	o _ 000−
2	WED		}-000□0000		□0000[3000-	•	-0000000			>□000-
3	THU	•	-000⊒0000		□0000[J	•	-0000000	_0000		> <u></u> -0-0-
4	FRI		-000□0000		□0000[3000-	•	-0000000	□0000		> <u></u> -0-0-□
5	SAT)-000□0000		□0000[3000-	•	-0000000	_0000	<u> </u>	>□000-
6	SUN	•)-000□0000		□0000[J000-	•	-00000000	□0000		>□000
7	MON		}-000□0000		□0000[3000-	•	-0000000			>□000-
8	TUE	•	-000□0000		□0000[3000-	•	-0000000	_0000		>□000-
9	WED		-000□0000		□0000[3000-	•	-0000000	□0000		> <u></u> -0-0-□
10	THU	•	-000⊒0000		□0000[3000-	•	-0000000	_0000	<u> </u>	>□000-
11	FRI	•)-000□0000		□0000[3000-	•	-00000000	□0000		>□000
12	SAT		}-000□0000		□0000[3000-	•	-0000000	_0000		>□000-
13	SUN	•	}-000□0000		□0000[J000-	•	-00000000	_0000		>□000-
14	MON		}-000□0000		□0000[J000-	•	-00000000	□0000		⊃□000-
15	TUE	•	}-000□0000		□0000[J-0-0-	•	-0000000			>□000-
16	WED)-000□0000		□0000[J000-	•	-00000000	□0000		>□000-
17	THU		}-000□0000		□0000[3000-	•	-00000000			>□000-
18	FRI	•)-000□0000		□0000[J000-	•	-00000000	□0000	<u> </u>	>□000
19	SAT		}-000□0000		□0000[J000-	•	-00000000	_0000		⊃□000-
20	SUN	•	<u>}-000□0000</u>		□0000[J-0-0-	•	-0000000			>□000-
21	MON	•	}-000□0000		□0000[J000-		-00000000	□0000	<u> </u>	>□000-
22	TUE		}-000□0000		□0000[J-0-0-		-00000000	_0000		>□000-
23	WED	•	}-000□0000		□0000[J000-		-00000000	□0000	0000	>□000-
24	THU		}-000□0000		□0000[J000-	•	-00000000			>□000-
25	FRI	•	-000⊒0000		□0000[3000-	•	-0000000	_0000		> <u></u> -0-0-0
26	SAT		}-000□0000		□0000[3000-	•	-0000000	□0000		>□000
27	SUN	•	-000⊒0000		□0000[3000-	•	-0000000	_0000	<u> </u>	> <u></u> -0-0-0
28	MON	•)-000□0000		□0000[3000-	•	-00000000	□0000		>□000
29	TUE		-0000000		□0000[J-0-0-		-0000000	□0000		>□000-
30	WED		_ - - - - - - - - - - - - - - - - - - -		□0000[<u> </u>		-0000000	<u> </u>		>□000-
31	THU		-0000000		□0000[J-0-0-		-0000000	□0000		> <u></u> -0-0-□

		体重	420	120	150	120	体脂肪率	000	000	00	000
1	FRI)-000 <u>q</u> 0000	90000	40000	4000-		-0004000	2000	07000	07000-
2	SAT)-000 <u> </u> 0000	00000		-0-0-0-		-000□0000	0000	0-00	0-000
3	SUN		-00000000	00000		-0-0-0		-00000000	000	0-00-0	0-000-
4	MON)-000 <u>0</u> 0000	00000	□0000	-0-0-0		-00000000	0000	0-00	0-000
5	TUE		-00000000	D-0-0-C		-0-0-0		-00000000	0-0-0	0-00-0	0000-
6	WED		- -000 -000	0000		□000-		-00000000	0000	0-000	0-000
7	THU		-000000000	D-000C		-0-0-0		-00000000	D⊟0-0-0-	0-00-0	0□000-
8	FRI)-000 <u> </u> 0000	0000		-0-0-0		-00000000	0000	0-00	0-000
9	SAT		- -000 -000	00000		-0-0-0		-00000000	0000	0000	0-000
10	SUN		_ -000⊟0000	0000		□000-		-00000000	0000	0-00	0-000
11	MON		- - - - - - - - - - - - - - - - -	00000		-000		-00000000	000	0-000	0-000
12	TUE)-000 <u> </u> -000	00000		-0-0-0		-00000000	0000	0-00	0-000
13	WED		- - - - - - - - - - - - - - - - - - -	00000		-000		-00000000	000	0-00-0	0-000
14	THU		- -000 -000	00000		-0-0-0		-00000000	0000	0-000	0-000
15	FRI)-000 <u> </u> -000	0000		-0-0-0		-00000000	0000	0-00	0-000
16	SAT		-00000000	00000		-0-0-0		-00000000	0-0-0	0-00-0	0000-
17	SUN		-00000000	D-0-0-C		-0-0-0		-00000000	D	0-00-0	0000-
18	MON		-00000000	00000		-0-0-0	•	-00000000	0-00-0	0-00-0	0-000
19	TUE)-000 <u> </u> -000	00000		-0-0-0		-00000000	0-00	0-00-0	0-000
20	WED) - 000 <u>-</u> 000	00000		-0-0-0		-00000000	000	0-00-0	0-000-
21	THU)-000 <u> </u> 0000	00000		-000		-00000000	0000	0-000	0-000
22	FRI)-000 <u> </u> 0000	00000		-0-0-0-		-00000000	0000	0-00-	0-000
23	SAT)-000 <u> </u> 0000	00000		-0-0-0		-000□0000	0000	0-000	0-000
24	SUN)-000 <u> </u> 0000	00000		-0-0-0-		-00000000	D⊟0-0-0	0-00-0	0000-
25	MON)-000 <u> </u> 0000	00000		-0-0-0		-000□0000	0-00-0	0-000	0-000
26	TUE)-000 <u> </u> 0000	00000		-000		-00000000	0000	0-000	0-000
27	WED)-000 <u> </u> 0000	00000		-0-0-0-		-000□0000	0000	0-000	0-000
28	THU		-00000000	00000		-0-0-0		-00000000	000	0-00	0-000
		•	-00000000	00000		-000		-0000000	0000	0-00-0	0-000
			-00000000	00000		-000		-0000000	000	0-000	0-000
			-00000000	0000		-000		-0000000	D□000	0000	0-000
me	mo										

		体重	120	150	150	120	体脂肪率	000	000	000	00
1	FRI) - 000 <u>-</u> 0000	70000	 	7000-		-00040000	40000	4000	
2	SAT		}-000□0000	<u> </u>	10000E	<u> </u>		-000⊡0000	<u></u>		0-0-0-
3	SUN	•	}-000⊒0000	<u> </u>	10000	<u> </u>		-000⊡0000	0000) 0000	>□000-
4	MON		}-000□0000	□0000	D0000[-0-0-0		-000□0000	<u> </u>	0000	D□0-0-
5	TUE		}-000⊒0000	□0000	D0000[<u> </u>		-00000000	0000	0000	0⊟000-
6	WED		}-000□0000	□0000	10000E			-000□0000	0000	0000	0-0-0-
7	THU		}-000⊒0000	□0000	D0000[<u> </u>		-000⊒0000	<u></u>	0000	0-0-0-
8	FRI		}-000⊡0000	□0000	D0000[3000 -		-000□0000	0000) 	0⊟000-
9	SAT		}-000□0000	□0000	□0000[] 000-		-000□0000	0000) 	o⊟o-o-
10	SUN		}-000□0000	□0000	□0000[<u> </u>		-000□0000	_0000	0000€	0-000□
11	MON		}-000□0000	□0000	□0000[3000 -		-000□0000	<u> </u>) 	0-0-0-
12	TUE		}-000⊡0000	□0000	D0000[] 000-		-000□0000	0000) 	>□0-0-0-
13	WED		}-000□0000	□0000	D0000	_000		-000□0000	_0000) 	>□000-
14	THU		}-000□0000	□0000	D0000[] 000-		-000□0000	0000) 	>□000-
15	FRI		}-000□0000	□0000	□0000[<u> </u>		-000□0000	_0000	0000€	0-000□
16	SAT		}-000□0000	□0000	□0000[] 000-		-000□0000	0000		>□000-
17	SUN		}-000⊡0000	□0000	□0000[] 000-		-000□0000	0000) 	>□0-0-0-
18	MON		}-000□0000	□0000	D0000	3000 -		-000□0000	_0000) 	0-000□
19	TUE		}-000□0000	□0000	D0000[<u> </u>		-00000000	<u> </u>) 	>□0-0-0-
20	WED		}-000⊡0000	□0000	D0000[0-0-0		-00000000	0000) 	0⊟0-0-0-
21	THU		}-000□0000	□0000	D0000[1000 -		-000□0000	<u> </u>	0000	0-0-0-
22	FRI) - 000 <u>-</u> 0000	□0000	D0000[<u> </u>		-00000000	0000	0000	0⊟000-
23	SAT		}-000□0000	□0000	D0000[<u> </u>		-000□0000	0000		0⊟000-
24	SUN		}-000□0000	□0000	D0000[<u> </u>		-000⊒0000	<u></u>	0000	0-0-0-
25	MON	•	}-000⊒0000	<u> </u>	10000	<u> </u>		-000⊡0000	0000) 0000	>□000-
26	TUE		}-000□0000	□0000	D0000[-0-0-0		-000□0000	<u> </u>	0000	0-0-0-
27	WED		}-000⊡0000	□0000	□0000[<u> </u>		-00000000	0000	>	0-0-0-
28	THU		}-000□0000	□0000	D0000[1000 -		-000□0000	0000		D□0-0-
29	FRI) - 000 <u>-</u> 0000	□0000	D0000[] -		-00000000	<u> </u>) 	>□0-0-0-
30	SAT		}-000□0000	□0000	D0000	<u> </u>		-00000000	_0000		>□000-
31	SUN		}-000□0000	□0000	D0000	<u> </u>		-000□0000	_0000	0000	>□000-

_		体重	120	100	420	150	体脂肪率	00	00	000	00
1	MON) - 000 1 0000	7000		7000-		-00040000	70000	4000	0-000-
2	TUE		<u>}-000⊟0000</u>	>	>□0000	-0-0-0		 -000□0000	D-0-0-C	-000	0-000-
3	WED	•	}-000⊟0000) 	0000	-0-0-0		-00000000	00000	-000	0-000-
4	THU		}-000⊟0000	>0000	0000	□000-		-00000000	D-000	-000	0-000-
5	FRI		}-000⊟0000	>000□	>□0000	-0-0-0		-000□000€	00000	-000	0-000-
6	SAT		}-000□0000	0000	0000	-0-0-0		}-000□000k	0-000	-000	0-00-
7	SUN		}-000□0000	>) 0000	□ 000-		 -000□0000	D-0-0-C	-0-0-0	0-0-0-
8	MON		}-000□0000	0000⊞	0000	0-0-		 -000□0000	D-0-0-C	-0-0-0	0-0-0-
9	TUE		}-000□0000	0000	>□0000	□ 000-		-0000000	D-0-0-C	-000	0-000-
10	WED		}-000□0000	>	0000			}-000□000k	0-0-0-0	000	0-0-0-
11	THU		}-000□0000	0000	0000			}-000□000k	0-000	-000	0-00-
12	FRI		}-000□0000	0000⊞) 0000			}-000□000k	0-0-0-0	-000	0-0-0-
13	SAT)-000□0000	0000⊞	0000			}-000 <u>□</u> 0000	0-000		0-000-
14	SUN		}-000⊟0000	0000⊞	0000			}-000 <u>□</u> 0000	0000		0-000-
15	MON		<u>}-000⊟0000</u>	>	0000			-0000000	0-0-0-0	-0-0-0	0-000-
16	TUE		}-000⊟0000) 	0000			-0000000	0000	-000	0-000-
17	WED		<u>}-000⊟0000</u>) 0000⊟(0000			-0000000	0000	-000	0-000-
18	THU		}-000⊟0000	>0000E	0000			-00000000	0000	-000	0-000-
19	FRI		}-000⊟0000	>	0000			-00000000		-000 	0-000-
20	SAT		}-000⊞000€) 	0000			-00000000	0000	-000	0-000-
21	SUN		-00000000	0000	0000			-00000000	0-000	-000	0-000-
22	MON		-00000000	>	0000			-00000000	0-000	-000	0-0-0-
23	TUE		-00000000	0000	0000			-00000000	00000	-000	0-000-
24	WED		-000 <u>-</u> 0000	0000□	0000			-00000000	0-0-0-0	-000	0-0-0-
25	THU		-00000000) 	0000			-00000000	0-000	-000	0-0-0-
26	FRI		-00000000	0000	0000			-00000000	0-000	-0-0-	0-0-0-
27	SAT		-000 <u>-</u> 0000	0000□	0000			-00000000	0-0-0-0	-000	0-0-0-
28	SUN		-00000000	0000	0000			-00000000	0-000	-0-0-	0-00-
29	MON		}-000 <u>□</u> 0000	0000□	0000			-00000000	0-0-0-0	-000	0□000-
30	TUE)-000 <u> </u> 0000	0000⊞	0000			-00000000	00000	-000	0-0-0-
			-000 <u>-</u> 0000	0000	0000	-000		-00000000	0000	-0-0-	0-0-0-
me	mo										

		体重	120	120	120	120	体脂肪率	olo	00	000	00
1	WED)-000 <u>1</u> 000c	40000	70000	7000-		-0000000	-	7000	0000-
2	THU		-000⊟0000		} } } }	-000		-00000000			0-0-0-
3	FRI	•	<u>}-000⊟0000</u>		 	0-0-	•	-00000000	_0000		0-0-0-
4	SAT		-000⊟0000		10000E	3000 -		-00000000	0000	000	0-00-
5	SUN		}-000⊟0000		10000E	3000 -		-0000000	<u> </u>		0-0-0-
6	MON		-000⊟0000		10000E	000		-00000000	0000		0-00-
7	TUE		-000⊟0000		} } } }	0-0-		-00000000			0-0-0-
8	WED		-000⊟0000		10000E	_0000		-00000000	0000		0-00-
9	THU		-000⊟0000		 	3000 -		-00000000	_0000		0-00-
10	FRI		-000⊟0000		} } } }	0-0-		-00000000			0-00-0
11	SAT		-000□0000		10000E	3000 -		-00000000	0000		0-00-
12	SUN		-000⊟0000		10000E	0-0-		-00000000	□0000		0-0-0-
13	MON		-000⊟0000		10000E	_0000		-00000000	0000		0-00-
14	TUE		-000□0000		10000E	0-0-		-00000000	0000		0-00-
15	WED		-000⊟0000		10000E	_000	•	-00000000	□0000		0-00-0
16	THU)-000□0000		10000L	_000		-00000000	0000		0000-
17	FRI		}-000⊡0000		 	<u> </u>		-00000000	_0000		0-00-0
18	SAT		}-000□0000		 	_000		-00000000	<u> </u>		0-000
19	SUN		}-000□0000		 	_000		-00000000	_000C		0-000
20	MON		}-000□0000		 	_000		-00000000	<u></u>		0-0-0-
21	TUE		}-000□0000		 	-000		-00000000			0000-
22	WED		}-000□0000		 	<u> </u>		-0000000	<u> </u>		0-0-0-
23	THU		}-000□0000		10000E	3000 -		-0000000	<u> </u>	000	0-0-0-
24	FRI		}-000⊟0000		10000E	-000		-00000000	<u></u>		0□000-
25	SAT		-000□0000		10000E	0-0-		-00000000	<u> </u>		0-00-
26	SUN		}-000□0000		10000E	-000		-00000000	<u></u>	000	0-0-0-
27	MON		}-000⊟0000		10000E	-000		-00000000			0-0-0-
28	TUE		}-000□0000		10000E	-000		-00000000	<u></u>	000	0-00-
29	WED		}-000⊟0000		10000E	-000		-00000000			0□000-
30	THU		-000□0000		10000E	J-0-0-		-00000000	<u> </u>		0-0-0-
31	FRI)-000□0000		10000E	J-0-0-		-00000000	<u> </u>	000	0-0-0-
me	mo										

		体重	150	4.90	120	180	体脂肪率	0/0	000	00	000
1	SAT)-000 <u>1</u> 0000	э р 000с	40000			-000 <u>-</u> 0000	40000	4000	э р 000-
2	SUN) - 000 <u>-</u> 000	20000	<u> </u>	<u> </u>		-000□0000			>□000-
3	MON	•	-000-000	0000		□000-		 -000⊒0000			>□000-
4	TUE		-000-000	0-00-0	□0000	□000-		 -000□0000			⊃⊟000-
5	WED	•	-000-000	2⊟000€	□0000	□0-0-0-		-000 <u>-</u> 0000		_0000	⊃⊟000-
6	THU		-000-000	00000	□0000	□000-		-000□0000			⊃⊟000-
7	FRI	•	-000-000	0-00-0		□0-0-0-		 -000⊒0000			>□000-
8	SAT	•	-000-000	0000		□000-		 -000□0000			>□000-
9	SUN)-000 <u>-</u> 000	00000	□0000	□000-		-000□0000		_0000	>□000-
10	MON)-000 <u>-</u> 000	00000		□0-0-0-		-000⊒0000			>□000-
11	TUE)-000 <u>-</u> 000	00000	□0000	□000-		-000□0000		0000	>□000-
12	WED)-000 <u>-</u> 000	20000	□0000	□0-0-0-		-000□0000			>□000-
13	THU) - 000 <u>-</u> 000	0000	□0000	□000-		-000□0000			>□000-
14	FRI)-000 <u>-</u> 000	D⊟000C	□0000	□0-0-0-		-000□0000			>□000-
15	SAT) - 000 <u>-</u> 000	0000⊡		□0-0-0-		-000⊒0000			>□000-
16	SUN)-000 <u>-</u> 000	00000	□0000	□0-0-0-		-000□0000		_0000	>□000-
17	MON) - 000 <u>-</u> 000	0000⊡	<u> </u>	□0-0-0-		-000⊒0000			>□000-
18	TUE)-000 <u>0</u> 0000	D⊟000C	□0000	□0-0-0-		-000□0000			>□000-
19	WED)-000 <u>-</u> 000	D⊟000C	<u> </u>	□0-0-0-		-000□0000			>□0-0-0
20	THU)-000 <u>0</u> 0000	D⊟000C	□ 0000	□0-0-0-		-000⊒0000			>□000-
21	FRI)-000 <u>0</u> 0000	00000	□0000	□000-		-000□0000		<u></u>	>□000-
22	SAT		<u>}-000⊟000</u>	D⊕000C	□ 0000	□000-		-000⊒0000			>□000-
23	SUN		<u></u> -000⊟0000	0000	□0000	□000-		-000□0000			>□000-
24	MON)-000 <u>-</u> 000	0-0-0-0		□000-		 -000□000c			>□000-
25	TUE	<u> </u>	<u>-000000000</u>	0000		□000-		-00000000			>□000-
26	WED		<u>-</u> 000□000	00000	□0000	□000-		 -000□0000			⊃⊟000-
27	THU	•	-00000000	00000		□000-		-000 <u>-</u> 0000			>□000-
28	FRI		<u></u> -000⊟0000	00000	□0000	□000-		-000□0000			⊃⊟000-
29	SAT	•	-00000000	00000		□000-		 -000□0000			>□000-
30	SUN		-000-000	0000		□000-		-00000000			>□000-
		•)-000 <u>-</u> 000	00000	□0000	□000-		-000□0000			>□000-
pan -	mo										
me	mo										

		体重	120	120	480	120	体脂肪率	000	000	010	000
1	MON) - 000 - 10000	00000	70000	1000		-000-000	90000		0
2	TUE		-00000000	0-000				-00000000	00000) 	0-0-0-
3	WED		-00000000	0-000			•	-00000000	0000	000	0-0-0-
4	THU		-00000000	00000	0000			-00000000	0000	000	0-00-0
5	FRI	•	-00000000	00000	D0000	-0-0-	•	-00000000	0000	000	0-00-0
6	SAT	•	-00000000	00000	0000			-00000000	0000	000	0_000
7	SUN		}-ooo⊡oood	00000		-0-0-0		-00000000	0000	000	0-0-0-
8	MON	•	-00000000	00000		-0-0-		-00000000	0000	000	0-00-0
9	TUE)-000 <u> </u> 0000	D-0-0-C		-0-0-0		-00000000	0000	000	0-00-0
10	WED		}-000 <u>□</u> 0000) 		-0-0-0		-00000000	0000) 	0-0-0-
11	THU		}-ooo⊡oood	00000				-00000000	0000	000	0-000
12	FRI)-000 <u>0</u> 0000	D-0-0-C		-0-0-0		-00000000	0000) 000	0-0-0-
13	SAT		}-ooo⊟oood	D-0-0-C				-00000000	0000	0000	0-0-0-
14	SUN)-000 <u> </u> 0000	D-0-0-C		-0-0-0		-00000000	0000	000	0-00-0
15	MON		}-ooo⊡oood) 		-0-0-0		-00000000	0000	0000	0-0-0-
16	TUE)-000 <u>0</u> 0000	00000				-00000000	0000	000	0-000
17	WED		 -000⊟0000	D-0-0-C		-0-0-0		-00000000	0000	0000	0-0-0-
18	THU		}-ooo⊟oood	00000				-00000000	0000	000	0-00-0
19	FRI		}-000□000¢	D-0-0-C				-00000000	0000) 000	0-0-0-
20	SAT		}-000□0000	0-000				-00000000	00000) 000	0-0-0-
21	SUN		}-000□000¢	00000	0000			-00000000	0000	000	0-0-0-
22	MON		}-000□0000	0-000				-00000000	00000	D-0-0-0	0⊟000-
23	TUE		-000□0000	00000	0000			-00000000	00000	000	0-0-0-
24	WED		-00000000	00000				-00000000		0000	0-0-0-
25	THU		-00000000	00000				-00000000	0000	0000	0-00-0
26	FRI		-00000000	00000	0000			-00000000	0000	000	0000-
27	SAT		-00000000	00000				-00000000	0000	0000	0-00-0
28	SUN		}-000□0000	00000	0000			-00000000	0000	0000	0000-
29	MON		}-000⊟000¢	00000				-00000000) 000	0-0-0-
30	TUE		-00000000	0-000	0000			-00000000	0000	000	0□000-
31	WED		}-000 <u>□</u> 0000	0000	0000			-00000000	0000) 000	0-00-0-
mo	mo										

		体重	(420	120	120	120	体脂肪率	00	00	000	000
1	THU)-000E	10000	-	 	7000-		-0004000	00000	7000	> - 000−
2	FRI		-000E	10000	0000	 	3000 -		 -000 <u></u> 0000	0-000) 	>□000-
3	SAT		-000E	10000	_0000	D0000	<u> </u>		-0000000	0-000)-000	>□000-
4	SUN		-000E	10000	0000	D0000	3000 -		-0000000	00000	0000	>□000-
5	MON)-000E	10000	_0000	10000L	0-0-E		-0000000	0-000	0000	>□000-
6	TUE	•	-000E	10000	0000	D0000	3000-		-0000000	00000	0000	>□000-
7	WED		-000E	10000	0000	 	3000 -		 -000 <u></u> 0000	0-000) 	>□000-
8	THU		-000E	10000	_0000	D0000	3000-		-0000000	0-000) 	>□000-
9	FRI		-000E	10000	0000	 	3000 -		-000□000	0-000) 	>□000-
10	SAT	•	-000E	10000	_0000	10000E	3000-		-0000000	0-000	>	>□000-
11	SUN		-000E	10000	_0000	D0000	3000-		-0000000	00000) 	>□000-
12	MON)-000E	10000	0000	 	⊒0-0-0-		-0000000	0-000) 	>□000-
13	TUE		-000E	10000	0000	 	<u> </u>		-000⊒000	00000) 	>□000-
14	WED		-000E	10000	<u> </u>	10000H	J0-0-0-		-000□000	00000) 	>□000-
15	THU)-000E	10000	0000	10000H	<u> </u>		-0000000	0-000	>	>□000-
16	FRI		-000E	10000	0000	 	3000 -		-000□000	00000) 	>□000-
17	SAT)-000E	10000	0000	10000E	⊒0-0-0-		-0000000	0-000) 	>□000-
18	SUN		-000E	10000	0000	 	3000 -		-000⊒000	00000) 	>□000-
19	MON		-000E	10000	<u> </u>	10000H	J0-0-0-		-000□000	0-000) 	>□000-
20	TUE		-000E	10000	0000	10000H	<u> </u>		-000⊒000	0-000)	>□000-
21	WED		-000E	10000	0000	10000L	J000-		-000□000	0-000	0000	>□000-
22	THU		-000E	10000		10000E	0-0-E		-0000000	0-000	0000	>□000-
23	FRI		-000E	10000	0000	10000L	3000-		-0000000	00000	0000	>□000-
24	SAT	•	-000E	10000	_0000	10000E	3000-		-0000000	0-000)	>□000-
25	SUN		-000E	10000	0000	10000E	_000E		-0000000	0-000)-000	>□000-
26	MON		-000E	10000	_0000	10000L	-00OE		-000□000	0-000	0000	>□000-
27	TUE		-000E	10000		10000H	J000-		-000⊒000	0-000	0000€	>□000-
28	WED		-000E	10000	0000	10000H	J000-		-000□000	0-000	0000	>□000-
29	THU		-000E	10000	<u> </u>	10000H	J0-0-0-		-0000000	0-000) 	>□000-
30	FRI		-000E	10000	0000	 	<u> </u>		-0000000	00000) 	⊃⊟0-0-0-
31	SAT		-000E	10000	0000	 	⊒0-0-0-		-0000000	00000) 	>□000-
me	mo											

		体重	\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\\	体脂肪	≥ o o o o o o o o
1	SUN)-oooqoooqoooqoooqooc	· (-000400004000400004000-
2	MON		 -000000000000000000000000000000000000	>- (000=0000=0000=0000=000-
3	TUE		-00000000000000000000000000000000000000	>- (0000000000000000000000
4	WED		-00000000000000000000000000000000000000	· .	-00000000000000000000000000
5	THU		-00000000000000000000000000000000000000)—	-00000000000000000000000
6	FRI		-00000000000000000000000000000000000000	·	-00000000000000000000000
7	SAT		-00000000000000000000000000000000000000)—	-0000000000000000000000
8	SUN		-00000000000000000000000000000000000000	· ·	-0000000000000000000000000
9	MON		-00000000000000000000000000000000000000	→	-0000000000000000000000000
10	TUE		-00000000000000000000000000000000000000	→	-0000000000000000000000000
11	WED		-00000000000000000000000000000000000000	·	-0000000000000000000000
12	THU		-00000000000000000000000000000000000000)—	-0000000000000000000000
13	FRI		}-000□0000□0000□0000□000	>- <u> </u>	-00000000000000000000000
14	SAT		-00000000000000000000000000000000000000	>- <u> </u>	-0000000000000000000000
15	SUN		-00000000000000000000000000000000000000)— (-00000000000000000000000
16	MON		-00000000000000000000000000000000000000	>- (·	-0000000000000000000000
17	TUE		-00000000000000000000000000000000000000)—	-0000000000000000000000
18	WED		}-000□0000□0000□0000□000	>- <u> </u>	-00000000000000000000000
19	THU		-00000000000000000000000000000000000000)- (-0000000000000000000000
20	FRI		-00000000000000000000000000000000000000)— (-0000000000000000000000000
21	SAT		-00000000000000000000000000000000000000)- (<u> </u>	0000000000000000000000
22	SUN		-00000000000000000000000000000000000000)- (-00000000000000000000000
23	MON		-00000000000000000000000000000000000000	>- <u> </u>	000000000000000000000
24	TUE		 -000000000000000000000000000000000000	>- (<u> </u>	000=0000=0000=0000=000-
25	WED		-00000000000000000000000000000000000000	- (<u> </u>	000000000000000000000
26	THU		-00000000000000000000000000000000000000	>- <u> </u>	000000000000000000000
27	FRI		-00000000000000000000000000000000000000	>- (000000000000000000000
28	SAT		-00000000000000000000000000000000000000	>- (000000000000000000000
29	SUN		-00000000000000000000000000000000000000	· .	000=0000=0000=000=000-
30	MON		-00000000000000000000000000000000000000	→ <u> </u>	000000000000000000000
			-00000000000000000000000000000000000000	>- (·	-000000000000000000000

10 OCTOBER

_		体重	120	180	480	126	体脂肪率	000	olo	000	00
1	TUE)-000 <u>1</u> 0000	90000	70000) - 000 <u>+</u> 0000	70000	9000	2000-
2	WED		}-000⊟0000	0000	0000	-0-0-0		}-000□000¢	00000	0000	>□000-
3	THU)-000 <u>-</u> 000	0000	0000	-0-0-		-00000000	0000	0000	>□000-
4	FRI)-000 <u>-</u> 000	0000	0000)-000 <u>-</u> 0000	00000	0000	0-000-
5	SAT		-00000000	0000	0000	-0-0-0		-00000000		0000	>□000-
6	SUN)-000 <u>-</u> 000	0000	0000)-000 <u>0</u> 0000	00000	0000	0-000-
7	MON		-00000000	0000	0000	-0-0-0)-000 <u>0</u> 0000	00000	0000	>□000-
8	TUE		-000000000	00000	0000)-000 <u>-</u> 0000	0-000	0000	>□000-
9	WED)-000 <u>-</u> 000	0000	0000)-000 <u>-</u> 000	00000	0000	>□000-
10	THU		-00000000	00000	0000)-000 <u>-</u> 000	0-0-0-0	0000	>□000-
11	FRI		-000□0000	0000	0000			-00000000	00000	0000	0-000-
12	SAT		}-000⊟0000	0000		-0-0-0		-00000000		0000	>□000-
13	SUN		}-000⊟0000	0000	0000	-0-0-0		-00000000	00000	0000	>□000-
14	MON)-000 <u>0</u> 0000	0000	0000	□0-0-0-		}-ooo□ooo	0000	0000	>□000-
15	TUE		}-000⊟0000	0000	0000	□0-0-0-		}-000□000€	00000	0000	>□000-
16	WED		}-000□0000	0000	0000			}-ooo□ooo	00000	0000	0000-
17	THU)-000 <u>0</u> 0000	0000	0000	-0-0-0)-000 <u>0</u> 0000	0-0-0-0) 	0⊟000-
18	FRI		}-000□0000	0000	0000	-0-0-0		}-ooo⊡ooo∢	>□0000	0000	0□000-
19	SAT		}-000□0000	0000	0000			}-000□000k	0-0-0-0	0000	0-000-
20	SUN		-000□0000	00000	0000			}-000 <u>□</u> 0000	0-0-0-0	0-000	>□-0-0-
21	MON		-000□0000	0000	0000			<u></u> -000□0000	0000	0000	0-000-
22	TUE		-000=0000		0000⊞	-0-0-0		-00000000	0000	0000	>□000-
23	WED		-000⊟0000	0000	0000			-00000000	0000	0000	0-000
24	THU		-00000000	0000	0000			-00000000		0000	0-0-0-
25	FRI		-00000000	0000	0000			-00000000		0000	0-0-0-
26	SAT		-000□0000	0000	0000			-00000000	0000	0000	>□000-
27	SUN		-000=0000	0000	0000€	-0-0-0		-00000000	00000	0000	>□000-
28	MON		-000⊟0000	0000	0000			-00000000	0000	0000	0-000-
29	TUE		-00000000	0000	0000			-00000000		0000	>□0-00-
30	WED		}-000⊟000€	0000	0000	-0-0-0		-00000000	0000	0000	>□000-
31	THU		}-000⊟0000	0000	0000			-00000000	0000	0000	>□000-
me	mo										

		体重	450	480	120	120	体脂肪率	000	000	00	000
1	FRI		-000-	o _ 0000	70000	1000-		-0000000	7000	9000	07000-
2	SAT		-0000000	o-0-0-0	20000	-0-0-0		-00000000	0000	000	0-00-
3	SUN) - 000 <u>-</u> 000	00000	20000	-0-0-0		-00000000	0000	000	0-00-
4	MON) - 000 <u>-</u> 000	00000	D0000	-0-0-0	•	-00000000	0000	000	0-00-
5	TUE) - 000 <u>-</u> 000	00000	20000	-0-0-0		-00000000	0000	000	0-00-
6	WED) - 000 <u>-</u> 000	o⊟ooo⊡	2000□	-0-0-0		-00000000	0000	000	0-00-
7	THU) - 000 <u>-</u> 000	>□0-0-0C	2000□	-0-0-0		-00000000	0000	D□000	0-0-0-
8	FRI) - 000 <u>-</u> 000	o⊟oood	2000□	-0-0-0		-00000000	0000	0000	0-00-
9	SAT) - 000 <u>-</u> 000	o⊟oood	0000	-0-0-0		-00000000	0000	000	0-00-0
10	SUN) - 000 <u>-</u> 000	00000	20000			-00000000	0000	0-0-0	0-0-0-
11	MON) - 00000000	00000	0000			-00000000	0000	000	0-00-0
12	TUE		<u>}-000⊟000</u>	> <u></u>	2000⊡			-00000000	0000	0000	0□000-
13	WED		 -000⊟0004	00000	2000⊡			-00000000	0000	0000	0-00-
14	THU		-000-000	0000	20000			-00000000	0000⊞	0000	0-00-
15	FRI		-000-000	0-000	20000⊞	-0-0-		-00000000	0000	0000	0-00-
16	SAT		-0000000	0000	20000			-00000000	0000	0000	0-00-
17	SUN		-000-000	0000	20000⊞	-0-0-		-00000000	>>>0	0000	0-00-
18	MON		-000=000	0000	2000C	-000		-00000000	0000	0000	0-00-
19	TUE		-000-000	0000	>□0000	-0-0-0		-00000000	0000	0000	0-00-
20	WED		-000=000	0000	20000⊞	-0-0-		-00000000	>>>>	0000	0-00-
21	THU		-000-000	0000	0000	-0-0-		-00000000	0000	0000	0-00-
22	FRI		-000-000	0-000	20000	-0-0-0		-00000000	0000	0000	0-00-
23	SAT		-0000000	0000	2000□			-00000000	0000	000	0-00-
24	SUN		-0000000	0-000	20000			-00000000)-000E	0-0-0	0-0-0-
25	MON		-0000000	00000	20000			-00000000	0000	0-0-0	0□000-
26	TUE		-0000000	00000	20000			-00000000	0000	000	0-00-0
27	WED		-0000000	00000	20000			-00000000)-000E	0-0-0	0-0-0-
28	THU		-0000000	00000	20000			-00000000	0000	000	0-00-0
29	FRI)-000 <u>0</u> 000	o⊟oood	0000			-000⊒0000)-000E	0-0-0	0-0-0-
30	SAT)-000 <u>0</u> 000	>□0000				-00000000	0000	0000	0-00-
)-000 <u> </u> 0000	0-000	2000⊡	-0-0-0	•	-00000000	0000) 000	0000-

		体重	130	120	120	120	体脂肪率	00 00 00	000
1	SUN) - 000 - 10000	90000	90000	1000	•	-00040000400004000	2000-
2	MON	•)-000 <u> </u> -000	0000	0000	-0-0-		-000 0000 0000 0000	>□000-
3	TUE		-000-000	0000	0000	-0-0-		-000 0000 0000 0000	>□000-
4	WED		-000-0000	0000	0000	-0-0-□		-000 0000 0000 0000	>□000-
5	THU	•	-000-000	0000	0000	-0-0-□		-00000000000000000000000000000000000000	o⊟000-
6	FRI) - 000 <u>-</u> 0000	0000	0000	-0-0-0		-000 0000 0000 0000	>□000-
7	SAT) - 000 <u>-</u> 000	0000⊞	>□0000	-0-0-0		-00000000000000000000000000000000000000	>□000-
8	SUN		}-000⊡0000)	0000	-0-0-0		-00000000000000000000000000000000000000	>□000-
9	MON) - 000 <u>-</u> 000	0000	>□0000	-0-0-0		-00000000000000000000000000000000000000	>□000-
10	TUE		}-000⊡0000	>	0000	-0-0-0		-00000000000000000000000000000000000000	>□000-
11	WED		}-000□0000	0000	0000	-0-0-		-00000000000000000000000000000000000000	>□000-
12	THU		}-000□0000	00000	0-000	-0-0-0		-000 0000 0000 0000	>
13	FRI		}-000□0000	0000	00000	-0-0-		-000 0000 0000 0000	o⊟000-
14	SAT		<u>}-000</u> □0000	>0000	0000	-0-0-0		-000 0000 0000 0000	>□000-
15	SUN		}-000⊟0000	>0000⊞	0-000	-0-0-0		-000 0000 0000 0000	>□000-
16	MON		-000-000	0000	0000	-0-0-		-000 0000 0000 0000	>□000-
17	TUE		}-000□0000	>0000⊞	0-000	-0-0-0		-000 0000 0000 0000	>□000-
18	WED		}-000□0000	0000	0000	-0-0-		-000 0000 0000 0000	o⊟000-
19	THU		<u>-000</u>	0000	00000	-0-0-0		-000 0000 0000 0000	>□000-
20	FRI		-000-0000)000E	0000	-0-0-0		-000 0000 0000 0000	>□000-
21	SAT		-000-000	0000	0000	-0-0-		-000 0000 0000 0000	>□000-
22	SUN		-000-0000)000E	0000	-0-0-0		-000 0000 0000 0000	>□000-
23	MON		-00000000	0000	0000	-0-0-0		-000 0000 0000 0000	>□000-
24	TUE		-00000000	>	0-0-0-0	-0-0-0		-00000000000000000000000000000000000000	>□000-
25	WED		-00000000	0000⊞	0-0-0-0	-0-0-0		-000 0000 0000 0000	>□000-
26	THU		-00000000	0000	0000	-0-0-0		-000 0000 0000 0000	>□000-
27	FRI		-00000000	00000	0-000	-0-0-0		-00000000000000000000000000000000000000	>-0-0-
28	SAT		-00000000	0000	0000	-0-0-0		-000 0000 0000 0000	>□000-
29	SUN		-00000000) 	0-0-0-0	-0-0-0		-000 0000 0000 0000	>□000-
30	MON		-000=0000	>0000	00000	-0-0-0		-000 0000 0000 0000	⊃ <u></u> 000-
31	TUE) - 00000000	>	0000□	-0-0-0		-000 0000 0000 0000	>□000-
me	mo								

		体重	/\$0 /\$0 /\$0 /	% (2	 上脂肪率	00 00 00
1	WED		-000400004000040000400	o-o- (-000400004000040004000-
2	THU		-00000000000000000000000000000000000000	>	•	-00000000000000000000000000000000000000
3	FRI		-00000000000000000000000000000000000000	>	•	-00000000000000000000000000000000000000
4	SAT		-00000000000000000000000000000000000000	D-0-	•	-0000000000000000000000
5	SUN		-00000000000000000000000000000000000000	э о - (•	-0000000000000000000000
6	MON		-00000000000000000000000000000000000000	э о - (•	-0000000000000000000000
7	TUE		-00000000000000000000000000000000000000	э о - (•	-000 0000 0000 0000 000
8	WED		-00000000000000000000000000000000000000	ж- (¯	•	-000 0000 0000 0000 000
9	THU		-00000000000000000000000000000000000000	DO- (-0000000000000000000000
10	FRI		-00000000000000000000000000000000000000	э о - (•	-0000000000000000000000
11	SAT		-00000000000000000000000000000000000000	DO- (•	-0000000000000000000000
12	SUN		-00000000000000000000000000000000000000	э о - (•	-00000000000000000000000
13	MON		-00000000000000000000000000000000000000	D-0-	•	-000 0000 0000 0000 000
14	TUE		-00000000000000000000000000000000000000	D-0-	•	-0000000000000000000000
15	WED		-00000000000000000000000000000000000000	D-0-	•	-00000000000000000000000
16	THU		-00000000000000000000000000000000000000	>	•	-000000000000000000000000000
17	FRI		-00000000000000000000000000000000000000	D-0-	•	-00000000000000000000000000000000000000
18	SAT		-00000000000000000000000000000000000000	>	•	-00000000000000000000000000
19	SUN		-00000000000000000000000000000000000000	>	•	-000000000000000000000000000
20	MON		-00000000000000000000000000000000000000	>	•	-00000000000000000000000000000000000000
21	TUE		-00000000000000000000000000000000000000	>	•	-00000000000000000000000000
22	WED		-00000000000000000000000000000000000000	>	•	-00000000000000000000000000000000000000
23	THU		-00000000000000000000000000000000000000	>0- [-000 0000 0000 0000 000
24	FRI		-00000000000000000000000000000000000000	-o-		-00000000000000000000000000000000000000
25	SAT		-00000000000000000000000000000000000000	э о - (•	-00000000000000000000000000000000000000
26	SUN		-00000000000000000000000000000000000000	>0-	•	-000 0000 0000 0000 000
27	MON		-00000000000000000000000000000000000000	>0- (•	-00000000000000000000000000000000000000
28	TUE		-00000000000000000000000000000000000000	>0- [-000 0000 0000 0000 000
29	WED		-00000000000000000000000000000000000000	>		-00000000000000000000000000000000000000
30	THU		-00000000000000000000000000000000000000	>	•	-00000000000000000000000000000000000000
31	FRI		-00000000000000000000000000000000000000	э о - (•	-00000000000000000000000000000000000000

		体重	100	100	120	120	体脂肪率	0/0	000	00	00
1	SAT		-000-000	20000	70000	<u> </u>)-000 1 0000	90000	70000	7000-
2	SUN) - 000 <u>-</u> 000	00000	□0000	□0-0-0-		}-000□000€	0000	<u> </u>	>□000
3	MON	•	-000-000	20000		□000-		-00000000	0000	<u> </u>) -0-0-
4	TUE	•) - 000 <u>-</u> 000	00000	□0000	□000-		-00000000	0000	<u> </u>	>□000
5	WED	•	-000-000	00000		□0-0-0-		-00000000	0000	_0000	>□000
6	THU	•	}-000□000	00000		□000-	•	-000□000€	0000	<u> </u>	>□000
7	FRI	•) - 000 <u>-</u> 000	00000	□ 0000	□000-		}-000□0000	0000	<u> </u>	>□000
8	SAT) - 000 <u>-</u> 000	00000	<u> </u> 0000	□000-		}-000□0000	0000	_0000) <u></u>
9	SUN	•) - 000 <u>-</u> 000	00000	□0000	□000-		-00000000	0000	<u> </u>	>□000
10	MON	•	-000-000	2000⊡€		□000-		-00000000	0000	<u> </u>	>□000
11	TUE	•) - 000 <u>-</u> 000	00000	□0000	□000-		-00000000	0000	<u> </u>	>□000
12	WED		-000-000	00000		□0-0-0-		-00000000	0000	<u> </u>	>□000
13	THU	•	-000-000	00000		□000-		-00000000	0000	<u> </u>	>□000
14	FRI	•) - 000 <u>-</u> 000	00000	□0000	□000-		-00000000	0000	<u> </u>	>□000
15	SAT	•	-000-000	00000		□0-0-0-		-00000000	0000	_0000) <u></u>
16	SUN	•	-000-000	00000	□0000	□000-		-00000000	0000	<u> </u>	>□000
17	MON		-000-000	00000		□0-0-0-		-00000000	0000	<u> </u>	>□000
18	TUE	•	}-000⊒000	00000		□000-	•	-00000000	0000	<u></u>) <u></u>
19	WED	•) - 000 <u>-</u> 000	00000	□0000	□000-		}-000□000€	0000	<u> </u>	>□000
20	THU	•	-000-000	00000		□0-0-0-		-00000000	0000	_0000) <u></u>
21	FRI) - 000 <u>-</u> 000	00000	<u> </u>	□000-		}-000□0000	0000	<u> </u>	>□000
22	SAT) - 000 <u>-</u> 000	00000		□0-0-0-		}-000□0000	>□0000	<u> </u>)□000
23	SUN) - 000 <u>-</u> 000	00000		□000-		}-000□0000	0000	<u> </u>	>□000
24	MON) - 000 <u>-</u> 000	0⊟0000	□ 0000	□0-0-0-)-000 <u>0</u> 0000	>□0000	<u> </u>	>□000□
25	TUE) - 000 <u>-</u> 000	0⊟0000		□0-0-0-		}-000□0000	0000	<u> </u>	>□000
26	WED) - 000 <u>-</u> 000	00000		□0-0-0-		}-000□0000	0000	<u> </u>	>□000
27	THU) - 000 <u>-</u> 000	00000		□0-0-0-		}-000□0000	0000	<u> </u>)□000
28	FRI) - 000 <u>-</u> 000	00000	0000	□000-		}-000□0000	0000	<u> </u>	>□000
29	SAT	•	-00000000	0000□	□ 0000	□0-0-0-		-00000000	0000	<u> </u>	>□000
)-000 <u>0</u> 0000	0⊟0000		□000-		-000□0000	0000	<u> </u>)□000-
)-000 <u>0</u> 0000	0000□		□0-0-0-	•	-00000000	0000	<u> </u>	>□000
me	mo										

		体重	450	450	120	120	体脂肪率	00	000	000	00
1	SUN		-0000000	 		<u> </u>		-00000000	70000	70000	7000-
2	MON		}-000□0000	D0000	□0000[J000-		-00000000		0000	D-0-0-
3	TUE	•	}-000□0000		□0000[]000-	•	-00000000		0000	D_000_
4	WED)-000□0000	D0000	□0000[] 000-	•	-00000000	□0000	0000	D-0-0-
5	THU		<u>-00000000</u>	D00001	□0000[-0-0-E	•	-00000000			D-0-0-
6	FRI)-000□0000	D00001	□0000[]000-	•	-00000000	□0000	0000	D-0-0-
7	SAT		<u>}-000□0000</u>	D0000	□0000[] 	•	-00000000			D-0-0-
8	SUN		<u>}-000⊟0000</u>	D0000	□0000[J0-0-0-	•	-00000000		0000	D-0-0-
9	MON		-000□0000	D0000	□0000[]000-	•	-000 <u>-</u> 0000			>□0-0-0
10	TUE		<u>}-000⊟0000</u>	D00001	□0000[J0-0-0-	•	-00000000		0000	>□0-0-0
11	WED		-000□0000	D0000	□0000[1000 -	•	-00000000	0000		0-0-0
12	THU		<u>}-000</u> □0000	D00001	□0000[] 	•	-00000000			D-0-0-
13	FRI		<u>}-000⊟0000</u>	D00001	□0000[J000-	•	-00000000		0000	D-0-0-
14	SAT		<u>}-000□0000</u>	D0000	□0000[] 000-	•	-00000000			D-0-0-
15	SUN		-000⊒0000	D0000	□0000[<u> </u>	•	-00000000			>□0-0-0
16	MON		-000□0000	D0000	□0000[]000-	•	-000 <u>-</u> 0000			>□0-0-0
17	TUE		-000⊒0000	 	□0000[]000-	•	-00000000			>□0-00-
18	WED		-000□0000	D0000	□0000[]0-0-0-	•	-000 <u>-</u> 0000			>□0-00-
19	THU		-000□0000	D0000	□0000[J0-0-0-	•	-00000000			D-0-0-
20	FRI		<u>}-000⊟0000</u>	D00001	□0000[J0-0-0-	•	-00000000		0000	>□0-0-0
21	SAT)-000□0000	D0000	□0000[J000-	•	-00000000	□0000	0000	D-0-0-
22	SUN		<u>}-000⊟0000</u>	D0000	□0000[] 	•	-00000000			>□0-0-0
23	MON)-000□0000	D00001	□0000[]000-	•	-00000000	□0000	0000	D-0-0-
24	TUE		<u>}-000□0000</u>	D00001	□0000[J-0-0-	•	-00000000			D-0-0-
25	WED		<u>}-000⊟0000</u>	D00001	□0000[J0-0-0-	•	-00000000		0000	D-0-0-
26	THU)-000□0000	D0000	□0000[J000-	•	-00000000			D-0-0-
27	FRI		<u>}-000⊟0000</u>	D0000	□0000[J0-0-0-	•	-00000000		0000	>□0-0-0
28	SAT)-000□0000	D00001	□0000[J000-	•	-00000000	0000	0000	D-0-0-
29	SUN		_ - - - - - - - - - - - - - - - - - - -	□0-0-0-0l	□0000[] -		-00000000			0-0-0-
30	MON		_ -000⊒0000	_00000	□0000[<u> </u>		-000 <u>-</u> 0000			>□0-0-0
31	TUE		_ -000□0000	□0000l	□0000[<u> </u>		-000 <u>-</u> 0000	□0000		D-0-0-