			/-	/.	/.	/.		,	,	/	,
		体重	150	150	150	120	体脂肪率	000	00	000	olo
1	MON		-00040000	1000c	10000	4000		-00040000	20000	0000	o _
2	TUE		-00000000		D000C			-0000000		000	0□000-
3	WED		}-000⊟0000	20000⊞	2000⊕			}-000 <u>□</u> 0000	0-0-0-0	0000	0-000-
4	THU		}-000□0000	>□000C		-0-0-0		}-000 <u>□</u> 0000	00000	000	0000-
5	FRI		}-000⊟0000	>0000	>□000C	-0-0-0		 -000□0000	00000	000	0000-
6	SAT		}-000⊟0000	D000C	D000C	□000-		-000□000	00000	000	0-000
7	SUN		}-000⊟0000	2000⊡	20000	-0-0-0		-00000000	00000	0000	0-000
8	MON	•	-000⊟0000	2000⊡		-0-0-0		-00000000	0-000	0000	0-000-
9	TUE		-000⊟0000	2000⊡	2000⊡			-00000000	0-000	0000	0-000
10	WED	•	-00000000	2000⊡	>□000C	-0-0-0	•	-00000000	0-0-0-0	0000	0-000
11	THU		-00000000		>□000C		•	-00000000	D-0-0-0	0000	0000-
12	FRI	•	-00000000	2000⊡	>□000C		•	 -000□0000	0-0-0-0	0000	0000-
13	SAT	•	-00000000	2000⊡	>□000C		•	-00000000	0-000	0000	0-000
14	SUN		<u>-</u> 000⊟0000	2000⊡	2000□			-00000000	0-0-0-0	0000	0-000
15	MON	•	-000⊟000€	2000⊡		-0-0-0		-00000000	0-000	0000	0-000-
16	TUE	•	-000□0000	D000C	D0000			-00000000	00000	0000	0-000
17	WED	•	}-000⊟0000	20000	2000⊕	-0-0-0		-00000000	0-000	0000	0-000
18	THU	•	-000⊟0000	D0000	>□000C	-0-0-0	•	-00000000	00000	0000	0-000
19	FRI		}-000⊟0000	2000⊡	20000			-00000000	00000	0000	0-000
20	SAT		}-000⊟0000	2000⊡) 	-0-0-0		-00000000	00000	000	0-000
21	SUN		}-000□0000	D000C	D000C	□000-		}-000 <u>□</u> 0000	D-000	000	0-000
22	MON	•	}-000⊟0000	>□0000	>□000C	□000-		}-000□000¢	00000	000	0-000
23	TUE		}-000⊟0000	D000C	D000C	□000-		-000□000	0000	000	0-000
24	WED)-000 <u>0</u> 0000	2000⊡	>□000 C	□0-0-0-		}-000 <u>□</u> 0000) 	000	0000-
25	THU		}-000⊟0000	2000□	>□000C	-0-0-0		}-000 <u>□</u> 0000	0000	000	0-000
26	FRI		-000⊟0000	D000C	2000⊡			-00000000	00000	0000	0-000
27	SAT	•	-000⊟000€	20000	2000⊕	-0-0-0		-00000000	D-0-0-0	0000	0-000-
28	SUN		<u>-</u> 000⊟0000	2000⊡	D000C		•	-00000000	0-000	0000	0-000
29	MON		-00000000	2000⊡	2000⊡			-00000000	0-	0000	0-00-0
			_ - - - - - - - - - - - - - - - - - - -	2000⊡	D000C			-00000000	0-000	0000	0-000
			-00000000	2000⊡	D000C			-0000000	0000	0000	0-000
me	mo										

		体重	120	150	150	150	体脂肪率	000	00	000	00
1	TUE) - 000 <u>4</u> 0000	70000	 	<u> </u>		-000 <u>-</u> 000c	40000	40000	9000-
2	WED) - 000 <u>-</u> 0000			□0-0-0-		-000□0000			>□0-00-
3	THU		<u>}-000⊟0000</u>	0000		□000-		 -000⊒0000		0000	D_000_
4	FRI)-000□0000	_0000		□000-		-000□0000	□0000	0000	D-0-0-
5	SAT		<u></u> -000□0000			□-0-0-		-00000000			D-0-0-
6	SUN	•	}-000□0000	0000	<u> </u>	□000-		-000□0000	□0000	0000	D-000-
7	MON		}-000□0000	□0000		□000-		-000□0000		□0000	D-0-0-
8	TUE	•	}-000□0000	0000	_0000d	□000-		-000⊒0000	□ 0000	0000	D_000_
9	WED	•	}-000□0000	□ 0000		□000-		-000□0000	□0000	0000	D-000-
10	THU		}-000□0000			□000-		-000⊒0000			D_000_
11	FRI)-000□0000	_0000		□0-0-0-		-000□0000	□0000	0000	D-0-0-
12	SAT	•	}-000□0000	□ 0000		□000-		-000□0000	□0000	0000	D_000-
13	SUN	•	}-000□0000	0000	_0000d	□000-		-000□0000	□0000	0000	D_000_
14	MON		}-000□0000	_0000		□000-		-000□0000	□0000	0000	D-0-0-
15	TUE		}-000□0000			□000-		-000⊒0000		0000	D_000_
16	WED	•	}-000□0000	0000		□000-		-000□0000	□0000	0000	D-000-
17	THU		}-000□0000	_0000		□000-		-000□0000	□0000	0000	>□000
18	FRI	•	}-000□0000	0000	<u></u>	□000-		-000□0000	□0000	0000	D_000-
19	SAT	•)-000 <u>0</u> 0000	□ 0000		□000-		-000□0000	□0000	0000	D-000-
20	SUN		}-000□0000	0000	_0000H	□000-		-000□0000	<u> </u>	0000	D_000_
21	MON	•	}-000□0000	0000		□000-		-000□0000	□0000	0000	D-000-
22	TUE		-000□0000			□000-		-000⊒0000			D_000_
23	WED	•	}-000□0000	0000	<u> </u>	□000-		-000□0000	□0000	0000	D_000-
24	THU	•)-000 <u>0</u> 0000	□ 0000		□000-		-000□0000	□0000	0000	D-000-
25	FRI		}-000□0000	0000	_0000d	□000-		-000□0000	<u> </u>	0000	D_000_
26	SAT)-000□0000	_0000		□000-		-000□0000	□0000	0000	D-0-0-
27	SUN		-000□0000			□000-		-000⊒0000			D_000_
28	MON		-000□0000	_0000		□0-0-0-		-000□0000	□0000	0000	D-0-0-
29	TUE	•	-000□0000		□0000H	□000-		-00000000	□0000		0-00-
30	WED)-000□0000	_0000	□0000H	□000-		-00000000		_0000	0-0-0-
31	THU		-0000000		□0000H	□000-		-000□0000	□0000		D-0-0-

		体重	120	180	126	480	体脂肪率	00	00	00	000
1	FRI	•	-000-	ooqooo	1 0000	7000-	•	-00040000		70000	7000-
2	SAT	•	 -000⊟00	0000000	10000□K	3000-	•	-00000000	00000		□000-
3	SUN	•	-000000	0000000	10000E	3000-		-00000000	00000		<u> </u>
4	MON	•)-000 <u>0</u> 00	00000) - 	J000-	•	-00000000	00000		-000
5	TUE	•	-000-00	0000000	10000E	3000-		-00000000	00000		<u> </u>
6	WED	•	}-000⊡00	0000000	10000L	3000-	•	-00000000	00000	□0000	<u> </u>
7	THU	•	 -000⊟00	0000000	10000□K	3000-	•	-00000000	00000		-000
8	FRI	•	-000=00	0000000	10000E	3000-	•	-00000000	00000		<u> </u>
9	SAT	•)-000 <u>-</u> 000	00000) - 	J0-0-0-	•	-00000000	00000		-000
10	SUN	•	-000000	0000000	10000E	3000-		-00000000	00000		<u> </u>
11	MON	•	}-000□00	0000000	10000L	3000 -	•	-00000000	00000	□0000	-000
12	TUE	•	-000-00	0000000	10000E	J0-0-0-		-00000000	00000		-000
13	WED	•	-000=00	0000000	10000E	3000-	•	-00000000	00000		<u> </u>
14	THU	•	}-000⊡00	0000000	10000L	3000-	•	-00000000	00000		□000-
15	FRI	•	-000000	0000000	10000E	3000-		-00000000	00000		<u> </u>
16	SAT	•	}-000□00	0000000	10000L	3000 -	•	-00000000	00000	□0000	-000
17	SUN	•	-00000	0000000	10000E	J000-		-00000000	00000		<u> </u>
18	MON	•	-00000	00000	10000H	J000-	•	-00000000	00000		-000
19	TUE	•	-00000	0000000	10000E	J0-0-0-	•	-00000000	00000		-000
20	WED	•	-000=00	0000000	10000E	3000-	•	-00000000	00000		<u> </u>
21	THU	•	}-000□00	0000000	10000L	3000 -	•	-00000000	00000	□0000	-000
22	FRI	•	-000-00	0000000	10000E	3000-		-00000000	00000		<u> </u>
23	SAT	•	}-000□00-	0000000	 	3000-	•	-00000000	D-000C	□0000	□000-
24	SUN	•	}-000⊡00-	0000000	 	3000 -	•	-00000000	D-000C	□0000	□000-
25	MON	•	}-000⊡00-	0000000	10000□K	3000-	•	-00000000	00000		<u> </u>
26	TUE	•	}-000□00	0000000	 	3000-	•	-00000000	D-000C	□0000	□000-
27	WED	•	}-000⊡00	0000000	10000□K	3000-		-00000000	00000		<u> </u>
28	THU	•	}-000⊡00-	0000000	10000L	3000-	•	-00000000	00000	□0000	□000-
29	FRI	•	-000-00	0000000	10000E	3000-		-00000000	00000		□000-
30	SAT		-000	0000000	10000E	3000 -		-00000000	0-000	□0000	<u> </u>
			-000000	0000000	10000□K	3000 -		-00000000	00000	□0000	<u></u>
me	emo										

		体重	/\$0 /\$0 /\$0 /\$0	体脂肪率	00 00 00
1	SUN		-0001000010000100001000-		-0001000010000100001000-
2	MON	•	-0000000000000000000000000	•	-000000000000000000000
3	TUE	•	-00000000000000000000000000	•	-000000000000000000000
4	WED		-00000000000000000000000		-0000000000000000000000
5	THU	•	-00000000000000000000000000	•	-000000000000000000000
6	FRI	•	-00000000000000000000000		-000000000000000000000
7	SAT		-00000000000000000000000000		-0000000000000000000000
8	SUN	•	-0000000000000000000000000	•	-000000000000000000000
9	MON		-0000000000000000000000000		-0000000000000000000000
10	TUE		-0000000000000000000000000	•	-0000000000000000000000
11	WED		-00000000000000000000000		-000000000000000000000
12	THU		-00000000000000000000000000	•	-0000000000000000000000
13	FRI		-000000000000000000000000	•	-0000000000000000000000
14	SAT		-0000000000000000000000000	•	-000000000000000000000
15	SUN		-0000000000000000000000000	•	-0000000000000000000000
16	MON		-00000000000000000000000		-0000000000000000000000
17	TUE		-0000000000000000000000000		-0000000000000000000000
18	WED	•	-00000000000000000000000		-0000000000000000000000
19	THU		-0000000000000000000000000	•	-0000000000000000000000
20	FRI	•	-000000000000000000000000000	•	-0000000000000000000000
21	SAT		-00000000000000000000000000	•	-0000000000000000000000
22	SUN		-00000000000000000000000000		-0000000000000000000000
23	MON		-000000000000000000000000000	•	-0000000000000000000000
24	TUE		-000000000000000000000000000	•	-0000000000000000000000
25	WED		-0000000000000000000000000	•	-0000000000000000000000
26	THU		-00000000000000000000000000	•	-0000000000000000000000
27	FRI		-00000000000000000000000000		-0000000000000000000000
28	SAT		-00000000000000000000000		-0000000000000000000000
29	SUN		-000000000000000000000000		-00000000000000000000000000000000000000
30	MON		-000000000000000000000000		-0000000000000000000000000
31	TUE	•	-00000000000000000000000000		-00000000000000000000000

		体重	450	120	120	120	体脂肪率	00	000	00	000
1	WED) - 00040000	40000	40000	4000-		 - 00040000	1 0000	4000	o _ 0000−
2	THU	•) - 000 <u>-</u> 000	2000⊡	<u> </u>	-0-0-0		-000□0000	> <u></u>		>□0-0-0-
3	FRI	•	}-000⊡0000	2000□	<u> </u>	-0-0-0		-000□0000	>□000C		>□000-
4	SAT) - 000 <u>-</u> 000	>□000C	<u> </u>	-0-0-0		-000□0000	> <u></u> 00000		>□000-
5	SUN	•	}-000⊡0000	>□0000	<u> </u>	□0-0-0-		-000□0000	> <u></u>		>□000-
6	MON) - 000 <u>-</u> 0000	D000C	_0000	-0-0-0		-000□0000	D000C		>□000-
7	TUE	•) - 000 <u>-</u> 000	2000⊡	<u> </u>	-0-0-0-		-00000000	> <u></u>		>□000-
8	WED	•) - 000 <u>-</u> 0000) 	<u> </u>	-0-0-0		-00000000) 		>□000-
9	THU	•) - 000 <u>-</u> 0000	D000C	<u> </u>	-0-0-0		-00000000	>□000C		>□000-
10	FRI	•)-000 <u> </u> 0000	2000⊡		-0-0-0-		-00000000	2000⊡		>□000-
11	SAT) - 000 <u>-</u> 0000	D000C	_0000	-0-0-0		-000□0000	D000C		>□000-
12	SUN	•	}-000⊟0000	2000⊡	<u> </u>	-0-0-0-		-000□0000	> <u></u>		>□000-
13	MON		}-000⊡0000	2000⊡	<u> </u>	-0-0-0		-000□0000	> <u></u>		>□000-
14	TUE	•) - 000 <u>-</u> 000	>□000C	<u> </u>	-0-0-0-		-000□0000	> <u></u> 00000		>□000-
15	WED	•	}-000⊡0000	2000⊡	<u> </u>	-0-0-0-		-000□0000	> <u></u>		>□000-
16	THU) - 000 <u>-</u> 0000	D000C	_0000	-0-0-0		-000□0000	D000C	0000	>□000-
17	FRI	•	}-000⊡0000	>□0000	<u> </u>	-0-0-0-		-000□0000	>□0000		>□000-
18	SAT	•) - 000 <u>-</u> 0000	D0000	<u> </u>	-000		-00000000	D000C		>□000-
19	SUN	•)-000 <u> </u> -000	2000⊡		-0-0-0		-00000000	D000C		>□000-
20	MON	•) - 000 <u>-</u> 0000	2000⊡		-0-0-0-		-000□0000) 		>□000-
21	TUE) - 000 <u>-</u> 000	D000C	<u> </u>	-0-0-0		-000□0000	D000C		>□000-
22	WED		}-000□0000	2000⊡	□ 0000	-0-0-0		-000□0000	D-0-0-C		o⊟o-o-
23	THU		}-000□0000	D000C	□0000	-0-0-0		-000□0000	D-0-0-C	0000	0-000-
24	FRI		}-000□0000	20000	□ 0000	-0-0-0		-000□0000	D-0-0-C		o⊟ooo–
25	SAT		}-000□0000	2000⊡	□ 0000	-0-0-0		-000□0000	D-0-0-C		0⊟000-
26	SUN		}-000□0000	D000€	□0000	-0-0-0		-000□0000	D-0-0-C	0000	0-000-
27	MON		}-000□0000	2000⊡	□ 0000	-0-0-0		-000□0000) 0000		o⊟ooo–
28	TUE		}-000□0000	2000⊡	□0000	-0-0-0		-000□0000	D-0-0-C	0000	0□000-
29	WED) - 000 <u>-</u> 0000	0000		-0-0-0-		-000□0000	0000		0□000-
30	THU) - 000 <u>-</u> 0000	0000	-□0000	-000		-000□0000	D-0-0-C		o⊟ooo–
) - 00000000	2000⊡	□0000	-0-0-0-		-000□0000	D-0-0-C		o⊟ooo–
me	emo										

		体重	/\$0 /\$0 /\$0 /\$0	体脂肪率	90 90 90
1	FRI	平里	l-000000000000000000000000000000000000		-000-0000-0000-000-000-
2	SAT	•) -000=0000=0000=0000=000	•) -000 0000 0000 0000 000-
3	SUN		 -000 0000 0000 0000 000		, -000□0000□0000□0000□000-
4	MON		-0000000000000000000000000000000000000		, -000□0000□0000□0000□000-
5	TUE		, -000 0000 0000 0000 000		/ -000 <u> </u> 000 0000 0000 0000 000-
6	WED		, -000 0000 0000 0000 000		/ -000 <u> </u> 000000000000000000000
7	THU		, -000=0000=0000=0000=000		, -000=0000=0000=0000=000-
8	FRI		, -000 0000 0000 0000 000		, -000 0000 0000 0000 000-
9	SAT		-00000000000000000000000000000000000000		- -000 <u> </u> 000 0000 0000 0000 000-
10	SUN		-00000000000000000000000000000000000000		- -000 <u> </u> 000 <u> </u> 0000 0000 0000 000-
11	MON		-0000000000000000000000000000		- - - - - - -
12	TUE		-00000000000000000000000000000000000000		-0000000000000000000000
13	WED		-00000000000000000000000000000000000000		-000 0000 0000 0000 000-
14	THU	•	-00000000000000000000000000000000000000		-000 0000 0000 0000 000-
15	FRI	•	-00000000000000000000000000000000000000		-000 0000 0000 0000 000-
16	SAT		-00000000000000000000000000000000000000		-000000000000000000000
17	SUN	•	-00000000000000000000000000000000000000		-0000000000000000000000
18	MON	•	-00000000000000000000000000000000000000		-0000000000000000000000
19	TUE		-00000000000000000000000000000000000000		-000000000000000000000000
20	WED		-00000000000000000000000000000000000000		-0000000000000000000000000
21	THU		-00000000000000000000000000000000000000		-00000000000000000000000
22	FRI	•	-00000000000000000000000000000000000000		-0000000000000000000000000
23	SAT	•	-00000000000000000000000000000000000000		-000000000000000000000000
24	SUN		-00000000000000000000000000000000000000		<u>-00000000000000000000000</u>
25	MON		-00000000000000000000000000000000000000	•	<u>-0000000000000000000000</u>
26	TUE		-00000000000000000000000000000000000000	•	<u>-000000000000000000000</u>
27	WED		-00000000000000000000000000000000000000		-0000000000000000000000000
28	THU		-00000000000000000000000000000000000000		<u>-0000000000000000000000</u>
29	FRI		-00000000000000000000000000000000000000		-000000000000000000000000000
30	SAT		-00000000000000000000000000000000000000		-0000000000000000000000
31	SUN		-00000000000000000000000000000000000000		-000000000000000000000
100.0	mo				

		体重	180	120	420	120	体脂肪率	00	00	000	000
1	MON)-000 <u>-</u> 0000	70000	70000	4000-	•	-00000000	10000	7000	o _ 000−
2	TUE)-000□0000		0000	-0-0-0		-000□0000□	10000	3000	>□000-
3	WED)-000□0000		0000	□ 000-		-000□0000	10000	3000	>□000-
4	THU)-000□0000	_0000	0000	-0-0-0		-000□0000□	10000	3000	>□000-
5	FRI)-000□0000		0000	-0-0-0		-000000000	10000	3000	>□000-
6	SAT)-000□0000	0000	0000	-0-0-0	•	-00000000	10000	3000	>□000-
7	SUN)-000⊟0000	0000	0000	-0-0-0		-000□0000□	10000	3000	>
8	MON		-000□0000	0000	0000	-0-0-0		-000□0000□	10000	3000	o⊟000-
9	TUE	•	-000□0000	_0000		-000		-000 <u>-</u> 0000	10000	3000	>□000-
10	WED		<u>}</u> -000⊟000C	0000	0000	-000		-000 <u>-</u> 0000E	10000	3000	>□000-
11	THU)-000□0000	0000	0000	-000		-000 <u>-</u> 0000E	10000	3000	>□000-
12	FRI	•	<u>}-000⊟000</u> C		0000	-0-0-0		-000 <u>-</u> 0000E	10000	3000	>□000-
13	SAT)-000□0000	0000	0000	-000		-000 <u>-</u> 0000E	10000	3000	>□000-
14	SUN	•	<u>}</u> -000⊟000C	_0000	0000	-0-0-0		-000 <u>-</u> 0000E	10000	3000	>□000-
15	MON	•	<u>}-000⊟000</u> C	_0000	0000€	□000-		-000 <u>-</u> 0000E	10000	3000	>□000-
16	TUE	•	-000□0000	_0000	0000	-0-0-0		-000 <u>-</u> 0000	10000	3000	>□000-
17	WED	•	<u>}-000⊟000</u> 0		0000	-0-0-0		-000 <u>-</u> 0000E	10000	3000	>□000-
18	THU	•	-000□0000	_0000	0000	□000-		-000 <u>-</u> 0000	10000	3000	>□000-
19	FRI	•	-000 <u>-</u> 0000		0000	-0-0-0		-000 <u>-</u> 0000	10000	3000	>□000-
20	SAT	•	}-000 <u>□</u> 0000		0000	-0-0-0		-000000000	10000	3000	>□000-
21	SUN	•	-000 <u>-</u> 0000	0000	0000	-0-0-0		-000 <u>-</u> 0000	10000	3000	>□000-
22	MON	•	-000 <u>-</u> 000c		0000	-0-0-0		-000 <u>-</u> 0000	10000	3000	>-0-0-
23	TUE		-000 <u>-</u> 000c		0000	-000		-000 <u>-</u> 0000	10000	3000	>-000
24	WED	•	-000 <u>-</u> 000c		0000	-0-0-0		-000 <u>-</u> 0000	10000	3000	>-000
25	THU	•	-000 <u>-</u> 0000		0000	-0-0-0		-00000000	10000	3000	>-0-0-
26	FRI		-000 <u>□</u> 000c	□0000	0000	-000		-000 <u>-</u> 0000	10000	3000	>□000-
27	SAT	•	-000 <u>-</u> 000c		0000	-0-0-0		-000 <u>-</u> 0000	10000	3000	>□000-
28	SUN		-000 <u>-</u> 000c	□0000	0000	-000		-000 <u>-</u> 0000	10000	3000	>□000-
29	MON	•	-000 <u>-</u> 000c		0000	-0-0-0		-000 <u>-</u> 0000	10000	3000	>□000-
	TUE	•	}-000⊟000C	□0000	0000	-0-0-0-		-000 <u>-</u> 0000			
31	WED	•)-000 <u>□</u> 0000	0000	0000	-0-0-0		-000 <u>-</u> 0000	10000	3000	>□000-
me	mo										

			/-	/.	/.	/.		,	,	,	,
		体重	150	130	18	130	体脂肪率	000	00	olo	00
1	THU		-00000000	o _	-	-000		-00040000	2000	0000	04000-
2	FRI		 -000□0000	00000		-000⊞		-00000000	0000	0-00	0-00-0
3	SAT) - 000 <u>-</u> 0000	D-0-0-C		-0-0-0		-00000000	>□000	0-0-0-0	0-0-0-
4	SUN) - 000 <u>-</u> 000	00000	□0000	-0-0-0		-00000000	0000	0-00-0	0-000
5	MON) - 000 <u>-</u> 000	00000		-000⊟		-00000000) 	0-00	0-00-0
6	TUE) - 000 <u>-</u> 0000	00000	0000	-000□		-00000000	0000	000	0-00-
7	WED) - 00000000	00000		-000⊞		-00000000	>	0-00-	0-00-0
8	THU	•) - 000 <u>-</u> 000	00000		-000⊞		-00000000) 	000	0-00-
9	FRI	•	-000-000	00000	0000	-000□		-00000000	0-000	0-00-0	0-00-
10	SAT		-000-000	00000	0000	-000⊞		-00000000	>	0-00-	0-00-0
11	SUN	•	-000=0000	00000	0000	-000□		-00000000	0000	0000	0-00-
12	MON		-000-000	00000		-0-0-0		-00000000	0000□	0-0-0	0-0-0-
13	TUE	•	-000-000	0-000	0000	-0-0-0		-00000000	0-000	000	0-0-0-
14	WED	•	-000-000	00000	0000	-000⊞		-00000000	0-000	0-00-0	0-0-0-
15	THU		-000-000	00000	D000C	-0-0-0		-00000000	>	0-00	0-00-0
16	FRI	•) - 000 <u>-</u> 0000	00000	0000	-000□		-00000000	0000	0000	0-00-
17	SAT		-000-0000	D-0-0-C		-0-0-0	•	-00000000	>□000	0-0-0	0-0-0-
18	SUN	•	-00000000	D-000C		-000		-00000000	0000	0-00-0	0-00-
19	MON	•	-000-000	00000	0000	-000⊞		-00000000	0-000-0-0	0-0-0	0-0-0-
20	TUE	•	-000=0000	0-000		-0-0-0	•	-00000000	>	0-0-0	0-0-0-
21	WED	•) - 000 <u>-</u> 0000	00000	0000	-000□		-00000000	0000	0-00-0	0-00-
22	THU		-000=0000	D-0-0-C		-0-0-0	•	-00000000	>□000	0-0-0	0-0-0-
23	FRI	•	-000=0000	00000	0000	-000		-00000000	0000	0000	0-00-
24	SAT		<u>-000000000</u>	D-0-0-C		-0-0-0	•	-00000000	0-000	0-0-0	0-0-0-
25	SUN		-00000000	D⊟000C		-0-0-0	•	-00000000) 	0-0-0-0	0-0-0-
26	MON		-00000000	D⊟000C		-0-0-0		-00000000	00000	0-0-0	0-00-
27	TUE		-00000000	D-0-0-C		-0-0-0		-00000000	>□000	0-0-0	0-0-0-
28	WED		- - - - - - - - - - - - - - - - - - -	D□000C		-0-0-0		-00000000	00000	0-0-0	0-000
29	THU		_ - - - - - - - - - - - - - - - - - - -	D⊟0-0-0C	D000C	-0-0-0		-00000000	D-000	D□0-0-0-	0□000-
30	FRI)-000 <u>-</u> 0000	D⊟000C	_0000	-0-0-0		-00000000	D□000(0-0-0-0	0-00-
)-000 <u> </u> 0000	00000	_0000	-0-0-0		-00000000	D-000	0-0-0	0-00-
			-								

10 OCTOBER

		体重	450	120	130	120	体脂肪率	00	00	00	00
1	SAT	•)-000 <u>t</u> 000c	70000	70000	7000-	•	-000 <u>-</u> 0000	10000	4000	o _
2	SUN	•	<u>-</u> 000⊟0000	0000	0000	-0-0-0		 -000□0000		000	0-00-
3	MON	•	<u>-</u> 000⊟0000		0000	-0-0-0	•	-000 <u>-</u> 0000	2000G		0-0-0-
4	TUE	•	-000□0000	0000	0000	-0-0-0		 -000□0000			0-00-
5	WED	•	<u>-</u> 000⊟0000		0000	-0-0-0		 -000⊒0000	2000⊕		0-00-0
6	THU	•	-000□0000	0000	0000	-0-0-0		-000□0000			0-00-
7	FRI	•	-000□0000		0000	-0-0-0-		-000 <u>-</u> 00000	20000⊟		0-000
8	SAT		-000□0000		0000	-0-0-0		-000□0000	>□000C		0-000
9	SUN		-000□0000		0000	-0-0-0-		-000□0000	>□000C		0-00-
10	MON	•	-000□0000		0000	□0-0-0-		-000□0000	20000		0-000
11	TUE		-000□0000		0000	-0-0-0		-000□0000	>□000C	000	0-000-
12	WED		}-000⊟0000		0000	-0-0-0		-000□0000	>□000C		0-0-0-
13	THU		}-000⊟0000		0000	-000		-000□0000	>□000C		0-00-
14	FRI		}-000□0000		0000	-0-0-0		-000□0000	>□000C		0-0-0-
15	SAT		}-000⊟0000		0000	-0-0-0		-000⊒0000	>□000C		0-0-0-
16	SUN		}-000□0000	0000	0000	-0-0-0		-000□0000	2000G		0-00-
17	MON		}-000⊟0000		0000	-0-0-0		-000□0000	>□000C		0-0-0-
18	TUE		}-000□0000		0000	-0-0-0		-000□0000	>□000C		0-0-0-
19	WED		}-000□0000		0000	-0-0-0		-000□0000	>□000C		0-0-0-
20	THU		}-000⊟0000		0000	-0-0-0		-000□0000	>□000C		0-0-0-
21	FRI		}-000□0000	0000	0000	-0-0-0		-000□0000	2000⊡	000	0-00-
22	SAT		<u>-000⊟000</u> C	D000C	0000	-0-0-0		-000 <u>-</u> 0000	2000⊡		0-00-
23	SUN		-000□0000	D0000	0000	-000		-000□0000	D000€	000	0-000
24	MON		 -000⊟0000		0000	-0-0-0-		 -000□0000	>		0-000
25	TUE		<u>-000⊟000</u> C		0000	-000		-000□0000	D0000⊞		0-00-
26	WED		-000□0000	D0000	0000	-0-0-0		-00000000	>□000C	000	0-000
27	THU		- 000⊟0000	D000C	0000	-0-0-0		-000 <u>-</u> 0000	>		0-000
28	FRI		}-000□0000	0000	0000	-0-0-0		-000□0000	2000⊡		0-00-
29	SAT	•	<u>-</u> 000⊟0000	D000C	0000	0-0-		-00000000	>□-0-0-C		0□000-
30	SUN		}-000⊟0000		0000	-0-0-0		-000 <u>-</u> 0000			0-00-
31	MON		}-000□0000	0000		-000		-000□0000			0□000-
.me	mo										

		体重	180 /180	120 120	体脂肪率	00 00 00
1	TUE) - 000400004000c	700007000-	•	-000400004000040004000-
2	WED) - 000000000000000000000000000000000000	□0000□000-	•	-0000000000000000000000
3	THU	•	<u>-000000000000000000000000000000000000</u>	<u> </u>	•	-0000000000000000000000
4	FRI)-000 <u>-</u> 0000 <u>-</u> 0000	□0000□000-	•	-0000000000000000000000
5	SAT)-000 <u>-</u> 0000 <u>-</u> 0000	<u> </u>	•	-0000000000000000000000
6	SUN)-000 <u>-</u> 0000 <u>-</u> 0000	<u> </u>	•	-0000000000000000000000
7	MON)-000 <u>-</u> 0000 <u>-</u> 0000	□0000□000-	•	-0000000000000000000000
8	TUE	•)-000 <u>-</u> 0000 <u>-</u> 0000	<u> </u>	•	-0000000000000000000000
9	WED)-000 <u>-</u> 0000 <u>-</u> 0000	□0000□000-	•	-0000000000000000000000
10	THU)-000 <u>-</u> 0000 <u>-</u> 0000	<u> </u>	•	-00000000000000000000000
11	FRI) - 000000000000000000000000000000000000	□0000□000-		-00000000000000000000000
12	SAT) - 000000000000000000000000000000000000	□0000□000-	•	-000000000000000000000000
13	SUN	•	<u>-000000000000000000000000000000000000</u>	□0000□000-	•	-00000000000000000000000
14	MON) - 000000000000000000000000000000000000	□0000□000-	•	-000000000000000000000000
15	TUE		<u>-000000000000000000000000000000000000</u>	□0000□000-		-000000000000000000000000
16	WED) - 000000000000000000000000000000000000	□0000□000-	•	-0000000000000000000000
17	THU) - 000000000000000000000000000000000000	□0000□000-	•	-00000000000000000000000
18	FRI)-000 <u> </u> 0000 0000	□0000□000-	•	-0000000000000000000000
19	SAT)-000 <u> </u> 0000 0000	□0000□000-	•	-0000000000000000000000
20	SUN)-000 <u> </u> 0000 0000	<u> </u>		-00000000000000000000000
21	MON		}-000□0000□0000	□ 0000□000-		-00000000000000000000000
22	TUE)-000 <u> </u> 0000 0000	<u> </u>	•	-0000000000000000000000
23	WED)-000 <u> </u> 0000 0000	<u> </u>		-0000000000000000000000
24	THU)-000 <u> </u> 0000 0000	-0000-000-	•	-0000000000000000000000
25	FRI		<u></u> -000□0000□0000	<u> </u>		-0000000000000000000000
26	SAT		-000□0000□0000	□ 0000□000-		-000000000000000000000
27	SUN		<u></u> -000□0000□000c	<u> </u>		-0000000000000000000000
28	MON		-000□0000□0000	<u> </u>		-00000000000000000000
29	TUE		-000□0000□0000	-0000-000-		-000000000000000000000
30	WED		}-000□0000□0000	<u> </u>		-000000000000000000000
		•	-000□0000□0000	□0000□000-		-00000000000000000000000000

12 DECEMBER

		体重		480	480	480	120	体脂肪率	00	000	000	00
1	THU		-0004	0000	70000	70000[7000-		-000 <u>-</u> 0000	40000	7000	0000-
2	FRI)-000E	0000	30000	100000	3000-		-000□0000	□ 0000		0-000-
3	SAT	•)-000E	0000	30000	100000	3000-		-000□0000	□ 0000		0-000-
4	SUN	•)-000E	0000	30000	10000□	3000-		-000□0000			0-000-
5	MON	•)-000E	0000	30000	100000	3000-		-000⊒0000			0-000-
6	TUE	•)-000E	0000	30000	100000	3000-		-000□0000			0-000-
7	WED	•)-000E	0000	30000	100000]000-		-000□0000	□ 0000		0-000-
8	THU)-000E	0000	30000	-□0000[<u> </u>		-000□0000	<u> □</u> 0000		0-000-
9	FRI	•)-000E	0000	30000		3000-		-000□0000	<u></u>		0-000-
10	SAT)-000EK	10000	30000	100000	<u> </u>		-000⊒0000	□ 0000		0-000-
11	SUN)-000E0	0000	30000	-□00000	3000-		-000□0000			0-000-
12	MON) - 000E0	10000	30000	100000	<u> </u>		-0000000	□ 0000		0□000-
13	TUE)-000E0	0000	30000	100000	3000-		-000□0000	□ 0000		0-000-
14	WED)-000E0	10000	30000	100000]000-		-000□0000	□ 0000		0□000-
15	THU)-000E0	0000	30000	100000	<u> </u>		-0000000	<u> □</u> 00000		0-000-
16	FRI)-000E0	0000	30000	10000□	<u> </u>		-000□0000	□ 0000	000	0-000-
17	SAT)-000E0	10000	30000	10000□	-0-0-E		-000□0000	<u> </u>		0□000-
18	SUN)-000E0	0000	30000	10000□	<u> </u>		-000□0000	<u> □</u> 0000	000	0-000-
19	MON)-000E0	0000	30000	10000□	-0-0-E		-000□0000	<u> </u>	000	0-000-
20	TUE		-000=	0000	30000	100000	-0-0-E		-000□0000	<u> </u>		0-000-
21	WED		-000=0	0000	30000	10000□	3000-		-0000000	□0000	000	0-000-
22	THU	•	-000=0	0000	30000	10000□	3000-		-0000000			0-000-
23	FRI	•)-000E	0000	30000	100000	3000-		-000□0000	□ 0000		0-000-
24	SAT	•)-000E	10000	30000	100000]000-		-00000000			0-000-
25	SUN	•	-000=	10000	30000		<u> </u>		-00000000			0-000-
26	MON	•)-000E	0000	30000	100000	3000-		-000□0000	□ 0000		0-000-
27	TUE	•	-000=0	10000	30000]000-		-00000000			0-000-
28	WED	•)-000E	0000	30000	10000□	3000-		-000□0000	□ 0000		00000
29	THU	•	-000=	10000	30000	100000]000-		-00000000			0-000-
30	FRI	•	-000=	0000	30000	10000□	3000-		-00000000	□ 0000		0-000-
31	SAT		 -000⊞6	0000	30000]000−		-000□0000	□ 0000		0-000-
me	mo											

		体重	150	150	180	130	体脂肪率		00	000	00	0/0
1	SUN) - 000400001	70000[70000	1000-		-0004	10000]00000[7000-
2	MON)-000□0000l]0000[]0000E] 		-000	10000	10000□]0000[] -
3	TUE)-000 <u>0</u> 0000]0000[]0000E] - 0-0-0-		-000	10000	10000□]0000E]000-
4	WED	•)-000□0000l	30000E]0000E	-000		-000	10000	10000□]0000E	3000-
5	THU		-00000000]0000E	30000E	-000		-000	10000	10000□	30000[3000-
6	FRI	•)-000□0000l]0000€	30000E	-00oE		-000	10000	10000□]0000E	3000-
7	SAT		}-000□0000l]0000€]0000E	-000		-0000	10000	10000□]0000E	3000-
8	SUN		-00000000]0000€	30000E	-000		-000	10000	10000□	30000[3000-
9	MON		}-000□0000l]0000[]0000E]000-		-0000	10000	10000□	30000[J000-
10	TUE		}-000□0000l]0000€]0000E	-000		-000	10000	10000□]0000E	3000-
11	WED)-000 <u>0</u> 00001]0000€]0000E	-000		-0000	10000	00000	30000[J000-
12	THU		}-000□0000l]0000[]0000E]000-		-0000	10000	10000□]0000[<u> </u>
13	FRI	•)-000□0000l]0000€	30000E	-000		-000	10000	10000□]0000E	3000-
14	SAT)-000⊡0000l]0000€]0000E	-00oE		-000	10000	10000□	10000[3000-
15	SUN	•	-00000000]0000€	30000E	-000		-000	10000	10000□	30000[3000-
16	MON)-000⊡0000l]0000€]0000E	-000		-000	10000	10000□	30000[3000-
17	TUE)-000 <u>-</u> 0000]0000€	30000E	-000		-000	10000	10000□	10000E	3000-
18	WED	•)-000⊡0000l]0000€]0000E	-000E		-000	10000		30000[3000-
19	THU)-000□000ol]0000[]0000E]000-		-0000	10000	10000□]0000[<u> </u>
20	FRI	•	-00000000]0000€	30000E	-000		-000	10000	10000□	30000[3000-
21	SAT)-000□0000l]0000[]0000E] 		-0000	10000	00000	30000[3000 -
22	SUN		}-000□0000l]0000€]0000E	-000		-000	10000	10000□]0000E	3000-
23	MON		}-000□0000l]0000€]0000E	-000		-000	10000	10000□]0000E	3000-
24	TUE		}-000□0000l]0000€]0000E	-000		-0000	10000	10000□]0000E	3000-
25	WED	•	-00000000]0000€	30000E	-000		-000	10000	10000□]0000E	3000-
26	THU)-000⊡0000l]0000€]0000E	-00oE		-000	10000	10000□	10000[3000-
27	FRI	•	-00000000]0000E	30000E	-000		-000	10000	10000□]0000E	3000-
28	SAT)-000⊞0000l]0000€]0000E]000-		-000	10000	10000□	30000[3000-
29	SUN		-00000000]0000E]0000E] -		-000	10000	10000E]0000E	J000-
30	MON		-00000000]0000E]0000E] 		-000	10000	10000□	30000[3000-
31	TUE		- - - - - - - - - - - - - - - - - - -]0000E]0000[-000		-000	10000	10000E	30000[3000-

_		体重	480	180	120	120	体脂肪率	000	000	00	000
1	WED		-000-000	20000		1000		-00040000		7000	0000-
2	THU		-00000000	0-000-0	>□000C	-0-0-0		-00000000	0000	>□000	0-000
3	FRI)-000 <u>-</u> 000	0000) 	-0-0-0		-00000000	0000	000	0-000
4	SAT)-000 <u>-</u> 000	0000	>□0000	-0-0-0		-00000000	0000	000	0-000
5	SUN	•	-000-000	0⊟0000	D-0-0-C	-0-0-0	•	-00000000	00000	000□	0-0-0-
6	MON	•	-00000000	00000	0000	-0-0-	•	-00000000	00000	000	0-00-
7	TUE		-000-000	2⊟0000	00000	-0-0-0		-00000000		000	0⊟000-
8	WED	•	-000-000	20000	00000	-0-0-		-00000000	0-000		0-00-
9	THU	•)-000 <u>-</u> 000	00000	0000	-0-0-□		-00000000	0000	000	0-00-
10	FRI	•	-000-000	20000) 	-0-0-		-00000000	00000	000	0-00-
11	SAT	•)-000 <u>-</u> 000	0000) 	-0-0-□		-00000000	0000	000	0-000
12	SUN	•)-000 <u>-</u> 000	0000	>□0000	-0-0-0		-00000000	0000	000	0-000
13	MON) - 000 <u>-</u> 000	00000) 	-0-0-0		-00000000	0000	000	0-000
14	TUE)-000 <u>0</u> 0000	00000	D000C	-0-0-0		-00000000	0000	000	0-00-
15	WED)-000 <u>-</u> 000	00000	D-0-0-C	-0-0-0		-00000000	00000		0-0-0-
16	THU)-000 <u>0</u> 0000	00000	0000	-0-0-		-00000000	00000	000	0-00-
17	FRI)-000 <u>-</u> 000	00000	00000	-0-0-0		-00000000	0000	000	0⊟000-
18	SAT)-000 <u>0</u> 0000	00000	0000	-0-0-0		-00000000	00000	000	0-00-
19	SUN)-000 <u>-</u> 000	00000	D-0-0-C	-0-0-0		-00000000	00000	000	0⊟000-
20	MON		<u></u> -000⊟0000	00000	00000	-0-0-0		-00000000	00000		0-00-0
21	TUE		<u></u> -000□000	0000	0000	-0-0-		-00000000	00000	000	0-00-
22	WED		<u>-00000000</u>	00000	D-0-0-C	-0-0-0		-00000000	00000	000	0-00-
23	THU		<u></u> -000⊟0000	0000	0000	-0-0-		-0000000	00000	000	0-000
24	FRI		-000-000	0000	>0000C	-0-0-0		-00000000	00000		0-000
25	SAT		-000-000	0000) 	-0-0-0		-00000000	0000		0-000
26	SUN		<u>}</u> -000⊟0000	0000	2000⊡	-0-0-		-00000000	00000	000	0-000
27	MON		-000-000	0000) 	-0-0-0		-00000000	0000	000	0-000
28	TUE)-000 <u>-</u> 000	0000) 	-0-0-		-00000000	0000	000	0-000
			-000-000	0000⊡0	2000⊡≪	-0-0-0		-00000000	00000		0-000
			-000-000	0000	2000⊡≪	-0-0-		-00000000	0000	000	0-000
)-000 <u>-</u> 000	0000	2000⊡	-0-0-		-00000000	0000	000	0-000
me	mo										

		体重	450	450	120	120	体脂肪率	000	00	000	00
1	WED	•	-000-	 00001	_0000E	1000-		-0000000	70000	70000	7000-
2	THU		}-000□0000	D0000	□0000[J000-		-000□0000	_0000	_0000	-0-0-0
3	FRI		<u>-00000000</u>		□0000[J-0-0-		-00000000	_0000	_0000	-0-0-0
4	SAT)-000□0000	D0000	□0000[J000-		-00000000	□0000	_0000	-0-0-
5	SUN		<u>-00000000</u>	D00001	□0000[3000-		-00000000	_0000		-0-0-0
6	MON	•	}-000□0000	_0000H	□0000[J000-		-0000000	□0000	_0000	-0-0-
7	TUE		}-000□0000	D0000	□00001	J-0-0-		-00000000	_0000		-0-0-
8	WED	•	}-000□0000	_0000	□0000[J000-		-000□0000	_0000	_0000	-0-0-0
9	THU		}-000□0000	_0000d	□0000[J000-		-000□0000	□0000	_0000	-0-0-
10	FRI		}-000□0000		□0000[J000-		-00000000	_0000	_0000	-0-0-
11	SAT	•	}-000□0000	_0000d	□0000[J000-		-000□0000	□0000	_0000	-0-0-0
12	SUN	•	}-000□0000	D0000	□0000[<u> </u>		-000□0000	_0000	□0000	-0-0-0
13	MON	•	}-000□0000	_0000	□0000[J000-		-00000000	_0000	_0000	-0-0-0
14	TUE		}-000□0000	D0000	□0000[J000-		-00000000	_0000	_0000	-0-0-
15	WED		<u>-00000000</u>	D00001	□0000[J-0-0-		-00000000	_0000	_0000	-0-0-0
16	THU)-000□0000	D0000	□0000[J000-		-00000000	□0000	□0000	-0-0-
17	FRI		}-000□0000	D0000	□0000[J-0-0-		-00000000	_0000		-0-0-
18	SAT		}-000□0000	_0000H	□0000[J000-		-00000000	_0000	_0000	
19	SUN		}-000□0000	D0000	□0000[J000-		-000□0000	_0000	_0000	-0-0-0
20	MON		}-000□0000	_0000	□0000[<u> </u>		-00000000	_0000	_0000	-0-0-0
21	TUE		}-000□0000	_0000d	□0000[J000-		-000□0000	□0000	_0000	-0-0-0
22	WED		}-000□0000	_0000	□0000[3000-		-000□0000	_0000	_0000	-0-0-0
23	THU		}-000□0000	D0000	□0000[3000-		-00000000	_0000	0000	-0-0-0
24	FRI		}-000□0000	D0000	□0000[J		-00000000	□0000	□ 0000	-0-0-0
25	SAT		}-000□0000	D0000	□0000[<u> </u>		-00000000	_0000	_0000	-0-0-0
26	SUN		}-000□0000	D0000	□0000[J0-0-0-		-00000000	□0000	0000	-0-0-0
27	MON		}-000□0000	D0000	□0000[<u> </u>		-000□0000	_0000	_0000	-0-0-0
28	TUE		}-000□0000	D0000	□0000[3000-		-00000000	_0000	0000	-0-0-0
29	WED		}-000□0000	D00001	□0000[]000-		-000□0000		□0000	-0-0-0
30	THU		}-000□0000	□0000l	□0000[]000-		-00000000	_0000	_0000	-0-0-0
31	FRI)-000□0000	D0000	□0000[J-0-0-		-00000000	_0000	□0000	-0-0-