

9月 2025年



今日の目標「体重を 0.1kg」

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12 54.9 kg (90%) あと 61日	13 54.8 kg (90%) あと 60日	14 54.7 kg (90%) あと 59日
15 54.6 kg (90%) あと 58日	16 54.6 kg (90%) あと 57日	17 54.5 kg (90%) あと 56日	18 54.4 kg (91%) あと 55日	19 54.3 kg (91%) あと 54日	20 54.2 kg (91%) あと 53日	21 54.1 kg (91%) あと 52日
22 54 kg (91%) あと 51日	23 53.9 kg (91%) あと 50日	24 53.8 kg (91%) あと 49日	25 53.8 kg (92%) あと 48日	26 53.7 kg (92%) あと 47日	27 53.6 kg (92%) あと 46日	28 53.5 kg (92%) あと 45日
29 53.4 kg (92%) あと 44日	30 53.3 kg (92%) あと 43日	1 53.2 kg (92%) あと 42日	2 53.1 kg (93%) あと 41日	3 53 kg (93%) あと 40日	4 53 kg (93%) あと 39日	5 52.9 kg (93%) あと 38日

## 宣言書

私の願望は「素敵なスタイルで東京・渋谷を歩く」ことです。

そのために「2025年11月12日」までに

体重を「49.5 kg」にします。

私はこの目標を達成できる力を持っています。

私はどのようなことがあっても、目標を達成するまで諦めないことを誓います。

2021年9月12日

署名

# 10月 2025年



今日目標「体重を 0.1kg」

月 Mon	火 Tue	水 Wed	木 Thu	金 Fri	土 Sat	日 Sun
29 53.4 kg (92%) あと 44日	30 53.3 kg (92%) あと 43日	1 53.2 kg (92%) あと 42日	2 53.1 kg (93%) あと 41日	3 53 kg (93%) あと 40日	4 53 kg (93%) あと 39日	5 52.9 kg (93%) あと 38日
6 52.8 kg (93%) あと 37日	7 52.7 kg (93%) あと 36日	8 52.6 kg (94%) あと 35日	9 52.5 kg (94%) あと 34日	10 52.4 kg (94%) あと 33日	11 52.3 kg (94%) あと 32日	12 52.3 kg (94%) あと 31日
13 52.2 kg (94%) あと 30日	14 52.1 kg (95%) あと 29日	15 52 kg (95%) あと 28日	16 51.9 kg (95%) あと 27日	17 51.8 kg (95%) あと 26日	18 51.7 kg (95%) あと 25日	19 51.6 kg (95%) あと 24日
20 51.5 kg (96%) あと 23日	21 51.5 kg (96%) あと 22日	22 51.4 kg (96%) あと 21日	23 51.3 kg (96%) あと 20日	24 51.2 kg (96%) あと 19日	25 51.1 kg (96%) あと 18日	26 51 kg (97%) あと 17日
27 50.9 kg (97%) あと 16日	28 50.8 kg (97%) あと 15日	29 50.7 kg (97%) あと 14日	30 50.7 kg (97%) あと 13日	31 50.6 kg (97%) あと 12日	1 50.5 kg (98%) あと 11日	2 50.4 kg (98%) あと 10日

## 宣言書

私の願望は「素敵なスタイルで東京・渋谷を歩く」ことです。

そのために「2025年11月12日」までに

体重を「49.5 kg」にします。

私はこの目標を達成できる力を持っています。

私はどのようなことがあっても、目標を達成するまで諦めないことを誓います。

2021年9月12日

署名