



はる

50.7kg

編集する

8月

27 28 29 30 31 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18  
16週 17週 18週 19週

65

60

55

50

45



一覧へ



はる



2022/08/17 (19週)

51.7kg

編集する



2022/08/17 51.7 kg



理想体重は50.9kg～51.5kgです。

現在、理想の体重+0.2kgです。

やや増加傾向です。気分転換も兼ねて、ヨガなど適度な運動をしてみてください。

あまり気にしすぎる必要はないので、リラックスして日々過ごしていきましょう。

