

實際運動紀錄

日期：

今天運動了嗎？

今日心情：



運動項目

運動項目

面對時刻：

運動項目

早上體重 kg 睡前體重 kg

運動項目

今日水量：



運動項目

運動項目

500c.c./杯，你今天喝多少？！

今日運動時間：



今天有什麼阻礙？！克服了嗎？！

今日小記

