

日々の記録ダイアリー-2019年05月

日 5 月 6 火 7 水 8 木 9 金 10 土 11

バイタル

体重 目標: 70.0kg 77.0 kg	体脂肪率 目標: 0.0% 30.0 %	血圧 135/85 mmHg
歩数 目標: 14000歩 — 歩	睡眠時間 目標: 7.0時間 — 時間	心拍 76 拍/分

スポーツクラブ
3 回

やることリスト

- 朝食を食べる
- 肉は1日1食までにする
- 自転車を使う
- 階段を使う

やることを追加する

日々の記録

- 体温/体重※/体脂肪率※/血圧/歩数
※/睡眠時間※/心拍/腹囲※
(※はユーザーが目標値設定可能)
- Fitbit、GarminはPep Upと直接連携可能
- Google Fit、iPhoneヘルスケアはPep Up
アプリを通じて連携が可能

デバイス連携



日々の記録 やること

- 行動記録をチェックリスト形式で記録
- 行動記録できる項目は食/運動/飲酒/喫煙/睡眠/歯磨きといった生活習慣で分類され、100項目を超えるラインナップをご用意