

■<ナカサム・ダイエットHP>■  
<http://nakasamu.com/diet/>  
 (★This diet is a turning point of my life!!)

<各指標値>						2/25中止				11:00
(数値)	6月4日	8月27日	10月22日	12月17日	1月28日	3月24日	5月26日	7月14日	9月8日	11月10日
(コメント!)						やったぜ!	やったぜ!	まあまあ!		
HbA1c	7.1	7.0	6.9	7.5	7.3	6.2	6.1	6.3	6.2	6.1
(薬投与か?)				1回薬投与	2回薬投与			<61.5Kg>	<61.7Kg>	<62.0Kg>
血糖値	157	175	134	192	221	115	131	127	125	133
中性脂肪	149	148	122	105	131	59	56	77	66	62
LDLコレステロール	184	172	174	191	190	166	186	186	162	136
HDLコレステロール						63	63	62	58	62
L/H Value						2.63	2.95	3.00	2.79	2.19

2012年	風呂前	風呂上り
土 2月11日	68.7	68.2
日 2月12日	68.5	67.9
月 2月13日	67.8	67.3
火 2月14日	67.6	67.2
水 2月15日	67.9	67.3
木 2月16日	67.45	66.95
金 2月17日	66.65	66.05
土 2月18日	66.8	66.35
日 2月19日	66.8	66.25
月 2月20日	66.2	65.65
火 2月21日	65.95	65.35
水 2月22日	65.9	65.3
木 2月23日	65.2	64.7
金 2月24日	65.3	64.65
土 2月25日	64.95	64.5
日 2月26日	65.3	64.6
月 2月27日	64.9	64.45
火 2月28日	64.5	63.95
水 2月29日	65.2	64.45
木 3月1日	64.5	63.85
金 3月2日	65.0	64.5
土 3月3日	64.45	63.85
日 3月4日	64.55	63.95
月 3月5日	64.6	63.95
火 3月6日	64.3	63.75
水 3月7日	64.2	63.65
木 3月8日	64.25	63.65
金 3月9日	63.95	63.25
土 3月10日	63.85	63.45
日 3月11日	64.0	63.6
月 3月12日	63.3	62.85
火 3月13日	63.55	63.1
水 3月14日	62.55	61.85
木 3月15日	62.2	61.75
金 3月16日	62.5	62.1
土 3月17日	62.7	62.35
日 3月18日	62.5	62.05
月 3月19日	62.8	62.3
火 3月20日	62.1	61.5
水 3月21日	62.15	61.5
木 3月22日	61.7	61.3
金 3月23日	62.1	61.5
土 3月24日	61.1	60.5
日 3月25日	61.3	60.8
月 3月26日	60.85	60.25
火 3月27日	60.5	60
水 3月28日	61	60.5
木 3月29日	60.7	60.2
金 3月30日	60.9	60.45
土 3月31日	60.6	60.15
日 4月1日	60.55	59.95
月 4月2日	60.45	59.85
火 4月3日	59.95	59.55
水 4月4日	59.95	59.45
木 4月5日	60.15	59.9
金 4月6日	60.8	60.15
土 4月7日	60.1	59.7
日 4月8日	60.15	59.6
月 4月9日	60	59.5
火 4月10日	60.6	59.95
水 4月11日	60.5	59.85

あなたもダイエット・グラフを作って見ませんか?

(Nakasamu\_Diet\_First\_Stage\_Graph)  
 (Best wishes for your continued success!!)

