				현재 체중을 적어주세요			한달 감량 할 %를 적어주세요			(참고로 추천하는 건강한 다이어트는 1~3%의 범위 입니다.)			
				현재체중	64	kg	감량%	3	%				
개월		1개월	2개월	3개월	4개월	5개월	6개월	7개월	8개월	9개월	10개월	11개월	12개월
한 달 후 체중(kg)		62.1kg	60.2kg	58.4kg	56.7kg	55.0kg	53.3kg	51.7kg	50.2kg	48.7kg	47.2kg	45.8kg	44.4kg
한 달 감량(kg)		1.9kg	1.9kg	1.8kg	1.8kg	1.7kg	1.6kg	1.6kg	1.6kg	1.5kg	1.5kg	1.4kg	1.4kg
한 주 감량(g)		466g	466g	438g	425g	412g	400g	388g	376g	365g	354g	343g	없음
하루 감량(g)		62g	62g	60g	58g	57g	55g	53g	52g	50g	49g	47g	없음

각각 본인의 성별에 정보를 적어 주세요			여성	현재체중	74	kg	키	5	cm	만 나이	5	세		
			남성	현재체중	74	kg	키	5	cm	만 나이	5	세		
										.				