

体重の記録方法

①「モデ・ログ」へログイン後、「+」を選択



②一番右側の体重・BMI・体脂肪率を選択後、入力



1→日付 2→体重 3→BMI(自動計算されます) 4→体脂肪率(体組成計などで表示された数値を入力、入力なしでもOK) 入力後、投稿