

## シンプルダイエット 使用方法

SimpleDiet100.exe をダブルクリックすると、以下のような画面が開きます。

シンプルダイエット Ver1.00

[PR]

楽天市場でダイエット健康部門1位に輝いた話題のダイエットティー  
「黒の奇跡」30包×3袋に30包×1袋おまけの激安スペシャルセット

ここをクリック！

2011年10月15日 20時54分

記入欄

B. 本日の体重を記入してください

kg

身長

A. cm

※変化があった場合、訂正してください

C. 追加、または上書き

あなたのデータ(本日)

体重 kg

身長 cm

BMI

D. CSVファイルを生成する

- ① A.の部分に身長を記入します。
- ② 体重を記入したい日に B.の欄にその日の体重を記入します。  
記入後 C.のボタンを押下します。  
訂正する場合は、B.の欄に訂正した数値を入力し C.のボタンを押下します。  
1日に記録できる体重は1回ですので、C.のボタンのたびに体重が上書きされます。  
ふだんはここだけの記入で十分です。
- ③ 体重変化を見たい場合、D.のボタンの押下します。  
CSV ファイルが生成されますので、エクセルなどでグラフ化してください。