

中村

7口選手平均		除脂肪体重 7口野球選手平均値	日付 3/9	現在のあなたの 除脂肪体重
投手→	体重 79.7 kg 体脂肪率 15.7 %	67.2 kg	60.99 kg	
野手→	体重 77.8 kg 体脂肪率 15.1 %	66.1 kg		

除脂肪体重を7口の平均値に近づけることは自分の努力で可能！つまり、自分の体を7口選手に近づけることは、誰でもできるということだ！そのために必要なこと、それは…

『食べること』

食って、食って、食って…体を強くして、目標を達成するぞー！！

【前回と比較して…】 あなたの体重は前回よりも…

増量ですね！

【体重記録】

あなたの意識なら当たり前！だって、目標達成を本気で目指しているはずだから！このままチームの勝利に貢献できる選手になろう！！

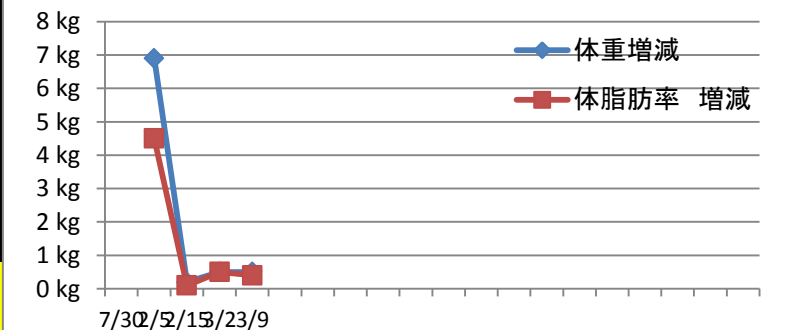
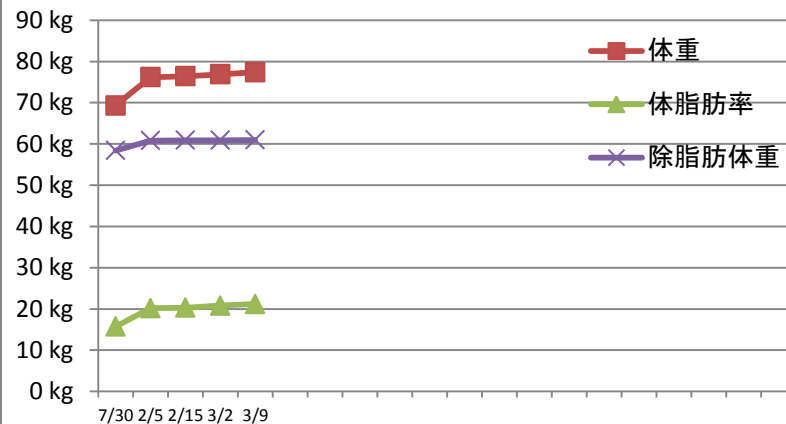
投手として… 7口まであと 6.2 kg

体重が増えれば球速アップ間違いなし！食べ続けて7口の体を手に入れろ！！

野手として… 7口まであと 5.06 kg

体重が増えれば飛距離アップ間違いなし！食べ続けて7口の体を手に入れろ！！

日付	体重	体脂肪率	筋肉量	1日の消費カロリー	除脂肪体重	体重増減	体脂肪率増減	筋肉量増減	1日の必要カロリー増減
1 7/30	69.3 kg	15.7 %	34.4 kg	3330 kcal	58.42 kg				
2 2/5	76.2 kg	20.2 %	35.8 kg	3466 kcal	60.81 kg	6.9 kg	4.5 %	1.4 kg	136.1 kcal
3 2/15	76.4 kg	20.3 %	35.7 kg	3471 kcal	60.89 kg	0.2 kg	0.1 %	-0.1 kg	4.742 kcal
4 3/2	76.9 kg	20.8 %	35.8 kg	3472 kcal	60.90 kg	0.5 kg	0.5 %	0.1 kg	0.798 kcal
5 3/9	77.4 kg	21.2 %	35.8 kg	3476 kcal	60.99 kg	0.5 kg	0.4 %	0 kg	4.925 kcal
6									
7									
8									
9									
10									
11									
12									
13									
14									
15									
16									
17									
18									
19									
20									



7月30日からの体重の増量
チーム平均値

8.1 kg
4.71 kg

チーム平均以上の増量値になっています！