

# WEIGHT LOG

Year

Starting  
Weight

Goal  
Weight

	JAN	FEB	MAR	APR	MAY	JUN
1 <sup>st</sup>						
2 <sup>nd</sup>						
3 <sup>rd</sup>						
4 <sup>th</sup>						
5 <sup>th</sup>						
6 <sup>th</sup>						
7 <sup>th</sup>						
8 <sup>th</sup>						
9 <sup>th</sup>						
10 <sup>th</sup>						
11 <sup>th</sup>						
12 <sup>th</sup>						
13 <sup>th</sup>						
14 <sup>th</sup>						
15 <sup>th</sup>						
16 <sup>th</sup>						
17 <sup>th</sup>						
18 <sup>th</sup>						
19 <sup>th</sup>						
20 <sup>th</sup>						
21 <sup>st</sup>						
22 <sup>nd</sup>						
23 <sup>rd</sup>						
24 <sup>th</sup>						
25 <sup>th</sup>						
26 <sup>th</sup>						
27 <sup>th</sup>						
28 <sup>th</sup>						
29 <sup>th</sup>						
30 <sup>th</sup>						
31 <sup>st</sup>						

sample page @ [www.RiceDietSupport.com](http://www.RiceDietSupport.com)

# WEIGHT LOG

	JUL	AUG	SEP	OCT	NOV	DEC
1 <sup>st</sup>						
2 <sup>nd</sup>						
3 <sup>rd</sup>						
4 <sup>th</sup>						
5 <sup>th</sup>						
6 <sup>th</sup>						
7 <sup>th</sup>						
8 <sup>th</sup>						
9 <sup>th</sup>						
10 <sup>th</sup>						
11 <sup>th</sup>						
12 <sup>th</sup>						
13 <sup>th</sup>						
14 <sup>th</sup>						
15 <sup>th</sup>						
16 <sup>th</sup>						
17 <sup>th</sup>						
18 <sup>th</sup>						
19 <sup>th</sup>						
20 <sup>th</sup>						
21 <sup>st</sup>						
22 <sup>nd</sup>						
23 <sup>rd</sup>						
24 <sup>th</sup>						
25 <sup>th</sup>						
26 <sup>th</sup>						
27 <sup>th</sup>						
28 <sup>th</sup>						
29 <sup>th</sup>						
30 <sup>th</sup>						
31 <sup>st</sup>						

sample page @ [www.RiceDietSupport.com](http://www.RiceDietSupport.com)