

Monthly Weight Loss Tracker

Starting Weight _____

Goal Weight _____

Total lbs. Lost/Gained _____

JAN • FEB • MAR • APR

MAY • JUN • JUL • AUG

SEP • OCT • NOV • DEC

S	M	T	W	T	F	S
lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :
lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :
lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :
lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :
lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :	lbs + / - :