HEALTH LETTER

900

영양 리포트 / HEALTH NOTES

# 수분 기록의 눈금

컵의 크기부터 적는 연습.

## 오전

가상 기록 200 mL + 250 mL.

## 오후

가상 기록 300 mL.

## 저녁

가상 기록 150 mL.

오늘의 건강 노트 ↗

**기록 합계 900 mL · 하루 필요 수분량 제안이 아닙니다.**