수면·회복 / HEALTH NOTES

오후의 커피 점검

잠과 연결해 생각해 볼 한 잔.

HEALTH NOTE / 060

01 **섭취 시각**

오후와 저녁의 카페인을 살펴요.

02 **음료의 종류**

커피 외에 차와 에너지음료도 확인해요.

03 **나의 반응**

잠들기 어려웠던 날과 함께 기록해요.

PM

한 장으로 정리하기

카페인에 대한 반응은 사람마다 달라요.

CDC · About sleep · FDA · Caffeine
일반 건강정보 · 자료 확인 2026.10.18