WEEKEND

수면·회복 / HEALTH NOTES

주말 수면 돌아보기

시각의 차이를 관찰하는 양식.

01 평일 기상

보통 일어나는 시각을 적어요.

02 주말 기상

주말의 시각을 나란히 적어요.

03 다음의 선택

조정하고 싶은 습관을 하나 남겨요.

기록을 통해 나의 패턴을 알아보세요.