움직임 / HEALTH NOTES

운동 후 한 줄 기록

숫자보다 몸의 반응을 남겨요.

AFTER

01

한 활동

종류와 시간을 적어요.

02

느낀 강도

편안했는지 힘들었는지 적어요.

03

다음에 확인할 점

불편함이나 궁금한 점을 남겨요.

반복되거나 심한 불편함은 전문가와 상의하세요.