WEEK

움직임 / HEALTH NOTES

한 주의 움직임 달력

기록한 다음, 지속할 방법 찾기.

01 실행한 날

실제로 활동한 날을 표시해요.

02 어려웠던 날

시간이나 환경의 이유를 적어요.

03 다음 주의 한 가지

유지할 수 있는 작은 계획을 골라요.

빈칸은 실패 점수가 아니라 계획의 단서예요.