health.notes / 093

생활·건강 / HEALTH NOTES

숫자 없는 건강 회고

오늘의 몸과 생활을 돌아보기.

TODAY

01

잘 맞았던 선택

편안했던 식사나 활동을 적어요.

02

불편했던 순간

언제 어떤 느낌이었는지 적어요.

03

내일의 한 가지

실행할 수 있는 변화를 골라요.

점수와 순위가 없는 개인 기록 양식입니다.