건강기능식품 / HEALTH NOTES

보충제 상담용 한 장

가방 속 제품 대신 목록으로.

MY LIST

항목별 메모

01

제품명과 성분

먹고 있는 제품을 빠짐없이 적어요.

02

섭취량과 시각

실제 먹는 양과 시간을 적어요.

03

복용 약

처방약·일반약도 함께 정리해요.

END OF NOTE / 099

약과 보충제의 상호작용 확인에 활용하세요.

NIH ODS · Supplements
일반 건강정보 · 자료 확인 2026.10.18