MOVE / 078

활동량을 늘리기 전 확인

갑자기 바꾸지 않는 계획.



BUILD

VOL. 278

01

현재

최근 활동 패턴을 기록해요.

02

반응

피로와 불편함을 살펴요.

03

조정

건강 상태에 맞춰 천천히 늘려요.