MOVE / 091

휴식일에도 남길 기록

하지 않은 운동 대신 몸의 상태.



01

피로

평소와 다른 피로를 적어요.

02

일상

생활 동작이 편한지 살펴요.

03

계획

다음 활동을 조정할지 생각해요.

편집부 기록·계획 양식

기록 예시이며 진단·평가 도구가 아닙니다.

편집부 · 기록 양식