MOVE / 094

운동 후 식사를 준비하는 법

배고픈 순간에 급히 결정하지 않기.



AFTER MEAL

01 일정

식사할 수 있는 시간을 확인해요.

02 준비

먹을 수 있는 음식을 마련해요.

03 개인 기준

필요한 영양 계획은 전문가와 상의해요.