FOOD / 070

배고픔을 말로 기록하기

숫자 점수 없이 몸의 느낌.



HUNGER

01 **식사 전**

몸에서 느낀 신호를 적어요.

02 **식사 중**

먹는 속도와 환경을 살펴요.

03 **식사 후**

편안함과 불편함을 남겨요.