

FOOD / 087

식단 기록에서 빼도 될 항목

지속 가능한 양으로 줄이기.

01

목적

왜 기록하는지 다시 확인해요.

02

필수

목적에 필요한 정보만 남겨요.

03

부담

너무 번거로운 항목은 조정해요.