FOOD / 098

식사를 건너뛴 날의 관찰

이유를 적고 준비를 바꿔 보기.

01

상황

시간과 식사 여건을 적어요.

02

이후

몸의 느낌과 다음 식사를 남겨요.

03

대안

비슷한 날의 준비를 하나 정해요.



MISSED

VOL. 398