

NOURISH

MIND / 072

마음이 지친 날의 식사 준비

복잡함을 줄이는 계획.

01 선택

지금 준비 가능한 음식을 골라요.

02 지원

도움을 청하거나 간편한 방법을 찾아요.

03 관찰

먹는 일이 오래 어렵다면 전문가와 상의해요.

편집부 기록·계획 양식

기록 예시이며 진단·평가 도구가 아닙니다.

편집부 · 기록 양식

MIND 072 / 100

2026.10.18