

# ♥ 건강 일일 생활 실천표 ♥

※ 실천을 했을 때 스티커를 붙이거나, 안함(x), 조금함(△), 실천함(0)을 스스로 표시하세요.

날짜		4	22	23	24	25	26	27	28	29	30	5	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
습관종류		/21										/1																
식 습 관	1. 하루 식사 세 번을 규칙적으로 먹었다.	0	0	0	0	0	0	X	0	0	X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	2. 저녁 9시 이후로 음식을 안 먹었다.	0	0	0	X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	X	X	X	X
	3. 식사 때 음식을 골고루 먹 었으며, 양파, 당근, 호박 등 채소를 많이 먹었다.	0	0	0	0	0	0	X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	X	Δ	0	X	0
	4. 음식을 30회이상 천천히 씹어 먹었다.	Δ	0	Δ	Δ	0	0	X	0	0	0	0	Δ	X	Δ	X	0	0	X	Δ	0	0	X	X	X	X	X	Δ
	5. 불량식품, 튀김, 햄버거, 치킨, 초콜렛, 피자, 사탕, 군만두, 아이스크림을 먹지 않았다.	X	0	Δ	X	X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	X	Δ	X	0	0	0	0	0	X
	6. 간식은 우유와 과일, 채소를 먹었다.	X	X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	7. 콜라,사이다 등 탄산음료를 먹지 않았다.	X	0	0	X	0	X	0	0	0	0	0	X	X	X	Δ	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
생 활 습 관	8. 책보거나 TV를 보면서 밥을 먹지 않았다.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	X	0	X	Δ	X	0	0	X	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	9. 하루에 운동을 30분 이상 했다.	X	X	X	0	X	X	X	X	0	0	0	Δ	X	0	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	Δ
	10. 일찍 자고 일찍 일어났다.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	X	0	0	0	0	0
운 동	★ 체력증진 운동 ★ 15분 순환운동	0	X	X	0	X	X	X	0	0	0	0	X	X	X	X	Δ	0	0	X	X	X	X	X	X	0	Δ	Δ