

✓ 주간 운동일지

지난 일주일동안의 신체활동 강도에 따른 실천 시간(분)을 적어서 기록하세요.

구분		월	화	수	목	금	토	일
<input type="checkbox"/> 월 <input type="checkbox"/> 째 주	고강도							
	중강도							
	걷기							
<input type="checkbox"/> 월 <input type="checkbox"/> 째 주	고강도							
	중강도							
	걷기							

✓ 주간 운동일지

지난 일주일동안의 신체활동 강도에 따른 실천 시간(분)을 적어서 기록하세요.

구분		월	화	수	목	금	토	일
<input type="checkbox"/> 월 <input type="checkbox"/> 째 주	고강도							
	중강도							
	걷기							
<input type="checkbox"/> 월 <input type="checkbox"/> 째 주	고강도							
	중강도							
	걷기							