


2022
DIARY

INDEX

| | |
|--------------------|-----|
| COVER _____ | 01p |
| CALENDAR _____ | 03p |
| YEARLY PLAN _____ | 04p |
| BUCKET LIST _____ | 05p |
| MONTHLY PLAN _____ | 06p |
| WEEKLY PLAN _____ | 18p |
| DIET PLAN _____ | 71p |
| REVIEW _____ | 75p |
| NOTE _____ | 76p |

2022

CALENDAR

01

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

02

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | | | | | |

03

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

04

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

05

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

06

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | 1 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

07

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

08

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 8 | 9 |
| 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

09

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

10

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

11

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |

12

| S | M | T | W | T | F | S |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

Yearly Plan

| JAN | FEB | MAR | APR | MAY | JUN | JUL | AUG | SEP | OCT | NOV | DEC |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 | 01 |
| 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 | 02 |
| 03 | 03 | 03 | 03 | 03 | 03 | 03 | 03 | 03 | 03 | 03 | 03 |
| 04 | 04 | 04 | 04 | 04 | 04 | 04 | 04 | 04 | 04 | 04 | 04 |
| 05 | 05 | 05 | 05 | 05 | 05 | 05 | 05 | 05 | 05 | 05 | 05 |
| 06 | 06 | 06 | 06 | 06 | 06 | 06 | 06 | 06 | 06 | 06 | 06 |
| 07 | 07 | 07 | 07 | 07 | 07 | 07 | 07 | 07 | 07 | 07 | 07 |
| 08 | 08 | 08 | 08 | 08 | 08 | 08 | 08 | 08 | 08 | 08 | 08 |
| 09 | 09 | 09 | 09 | 09 | 09 | 09 | 09 | 09 | 09 | 09 | 09 |
| 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 |
| 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 | 11 |
| 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 | 12 |
| 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 | 13 |
| 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 | 14 |
| 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 | 15 |
| 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 | 16 |
| 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 | 17 |
| 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 | 18 |
| 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 | 19 |
| 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 | 20 |
| 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 | 21 |
| 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 | 22 |
| 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 | 23 |
| 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 | 24 |
| 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 | 25 |
| 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 | 26 |
| 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 | 27 |
| 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 | 28 |
| 29 | | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 | 29 |
| 30 | | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 | 30 |
| 31 | | 31 | | 31 | | 31 | 31 | | 31 | | 31 |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

01

January

To Do List

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|---------------------|
| | | | | | | 1 <small>신정</small> |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |



02

February

To Do List

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|------|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 설날 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | | | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

03

March

To Do List

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|-------|--------------|-----|-----|-----|
| | | 1 삼일절 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 20대 대통령 선거 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

04

April

To Do List

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

05

May

To Do List

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|-----|-----|--------|-----|-----|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 어린이날 | 6 | 7 |
| 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 |
| 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 |
| 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 |
| 29 | 30 | 31 | | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

06

June

To Do List

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-------|-----|--------|-----|-----|-----|
| | | | 1 지방선거 | 2 | 3 | 4 |
| 5 | 6 현충일 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

07

July

To Do List

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | 1 | 2 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 31 | | | | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

08

August

To Do List

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|--------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 광복절 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 31 | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

09

September

To Do List

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|----------|-----|-----|-----|-----|-------|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 추석 |
| 11 | 12 대체 휴일 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

10

October

To Do List

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-------|----------|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | | | 1 |
| 2 | 3 개천절 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 한글날 | 10 대체 휴일 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| 30 | 31 | | | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

11

November

To Do List

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 | | | |



12

December

To Do List

| SUN | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT |
|--------|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| | | | | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 |
| 25 성탄절 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 01 일

| To Do List | 26 SUN | 27 MON | 28 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 29 WED | 30 THU | 31 FRI | 1 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 01 일

| To Do List | 2 SUN | 3 MON | 4 TUE |
|------------|-------|-------|-------|
| | | | |
| 5 WED | 6 THU | 7 FRI | 8 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 01 일

| To Do List | 9 SUN | 10 MON | 11 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 12 WED | 13 THU | 14 FRI | 15 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 01월

| To Do List | 16 SUN | 17 MON | 18 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 19 WED | 20 THU | 21 FRI | 22 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 01 일

| To Do List | 23 SUN | 24 MON | 25 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 26 WED | 27 THU | 28 FRI | 29 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 02 월

| To Do List | 30 SUN | 31 MON | 1 TUE |
|------------|--------|--------|-------|
| | | | |
| 2 WED | 3 THU | 4 FRI | 5 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 02 월

| To Do List | 6 SUN | 7 MON | 8 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 9 WED | 10 THU | 11 FRI | 12 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 02 월

| To Do List | 13 SUN | 14 MON | 15 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 16 WED | 17 THU | 18 FRI | 19 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 02 월

| To Do List | 20 SUN | 21 MON | 22 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 23 WED | 24 THU | 25 FRI | 26 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 03 월

| To Do List | 27 SUN | 28 MON | 1 TUE |
|------------|--------|--------|-------|
| | | | |
| 2 WED | 3 THU | 4 FRI | 5 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 03 월

| To Do List | 6 SUN | 7 MON | 8 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 9 WED | 10 THU | 11 FRI | 12 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 03 월

| To Do List | 13 SUN | 14 MON | 15 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 16 WED | 17 THU | 18 FRI | 19 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 03 월

| To Do List | 20 SUN | 21 MON | 22 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 23 WED | 24 THU | 25 FRI | 26 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 03 월

| To Do List | 27 SUN | 28 MON | 29 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 30 WED | 31 THU | 1 FRI | 2 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 04 월

| To Do List | 3 SUN | 4 MON | 5 TUE |
|------------|-------|-------|-------|
| | | | |
| 6 WED | 7 THU | 8 FRI | 9 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 04 월

| To Do List | 10 SUN | 11 MON | 12 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 13 WED | 14 THU | 15 FRI | 16 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 04 월

| To Do List | 17 SUN | 18 MON | 19 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 20 WED | 21 THU | 22 FRI | 23 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 04 월

| To Do List | 24 SUN | 25 MON | 26 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 27 WED | 28 THU | 29 FRI | 30 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 05 월

| To Do List | 1 SUN | 2 MON | 3 TUE |
|------------|-------|-------|-------|
| | | | |
| 4 WED | 5 THU | 6 FRI | 7 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 05 월

| To Do List | 8 SUN | 9 MON | 10 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 11 WED | 12 THU | 13 FRI | 14 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 05 월

| To Do List | 15 SUN | 16 MON | 17 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 18 WED | 19 THU | 20 FRI | 21 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 05 월

| To Do List | 22 SUN | 23 MON | 24 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 25 WED | 26 THU | 27 FRI | 28 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 06 월

| To Do List | 29 SUN | 30 MON | 31 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 1 WED | 2 THU | 3 FRI | 4 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 06 월

| To Do List | 5 SUN | 6 MON | 7 TUE |
|------------|-------|--------|--------|
| | | | |
| 8 WED | 9 THU | 10 FRI | 11 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 06 월

| To Do List | 12 SUN | 13 MON | 14 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 15 WED | 16 THU | 17 FRI | 18 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 06 월

| To Do List | 19 SUN | 20 MON | 21 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 22 WED | 23 THU | 24 FRI | 25 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 06 월

| To Do List | 26 SUN | 27 MON | 28 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 29 WED | 30 THU | 1 FRI | 2 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 07월

| To Do List | 3 SUN | 4 MON | 5 TUE |
|------------|-------|-------|-------|
| | | | |
| 6 WED | 7 THU | 8 FRI | 9 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 07월

| To Do List | 10 SUN | 11 MON | 12 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 13 WED | 14 THU | 15 FRI | 16 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 07월

| To Do List | 17 SUN | 18 MON | 19 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 20 WED | 21 THU | 22 FRI | 23 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 07월

| To Do List | 24 SUN | 25 MON | 26 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 27 WED | 28 THU | 29 FRI | 30 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 08월

| To Do List | 31 SUN | 1 MON | 2 TUE |
|------------|--------|-------|-------|
| | | | |
| 3 WED | 4 THU | 5 FRI | 6 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 08월

| To Do List | 7 SUN | 8 MON | 9 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 10 WED | 11 THU | 12 FRI | 13 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 08월

| To Do List | 14 SUN | 15 MON | 16 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 17 WED | 18 THU | 19 FRI | 20 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 08월

| To Do List | 21 SUN | 22 MON | 23 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 24 WED | 25 THU | 26 FRI | 27 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 09월

| To Do List | 28 SUN | 29 MON | 30 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 31 WED | 1 THU | 2 FRI | 3 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 09월

| To Do List | 4 SUN | 5 MON | 6 TUE |
|------------|-------|-------|--------|
| | | | |
| 7 WED | 8 THU | 9 FRI | 10 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 09월

| To Do List | 11 SUN | 12 MON | 13 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 14 WED | 15 THU | 16 FRI | 17 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 09월

| To Do List | 18 SUN | 19 MON | 20 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 21 WED | 22 THU | 23 FRI | 24 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 09월

| To Do List | 25 SUN | 26 MON | 27 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 28 WED | 29 THU | 30 FRI | 1 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 10 일

| To Do List | 2 SUN | 3 MON | 4 TUE |
|------------|-------|-------|-------|
| | | | |
| 5 WED | 6 THU | 7 FRI | 8 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 10월

| To Do List | 9 SUN | 10 MON | 11 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 12 WED | 13 THU | 14 FRI | 15 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 10 일

| To Do List | 16 SUN | 17 MON | 18 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 19 WED | 20 THU | 21 FRI | 22 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 10 일

| To Do List | 23 SUN | 24 MON | 25 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 26 WED | 27 THU | 28 FRI | 29 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 11 월

| To Do List | 30 SUN | 31 MON | 1 TUE |
|------------|--------|--------|-------|
| | | | |
| 2 WED | 3 THU | 4 FRI | 5 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 11월

| To Do List | 6 SUN | 7 MON | 8 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 9 WED | 10 THU | 11 FRI | 12 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 11월

| To Do List | 13 SUN | 14 MON | 15 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 16 WED | 17 THU | 18 FRI | 19 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 11 월

| To Do List | 20 SUN | 21 MON | 22 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 23 WED | 24 THU | 25 FRI | 26 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 12월

| To Do List | 27 SUN | 28 MON | 29 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 30 WED | 1 THU | 2 FRI | 3 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 12월

| To Do List | 4 SUN | 5 MON | 6 TUE |
|------------|-------|-------|--------|
| | | | |
| 7 WED | 8 THU | 9 FRI | 10 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 12월

| To Do List | 11 SUN | 12 MON | 13 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 14 WED | 15 THU | 16 FRI | 17 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 12월

| To Do List | 18 SUN | 19 MON | 20 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 21 WED | 22 THU | 23 FRI | 24 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

Weekly Plan 12월

| To Do List | 25 SUN | 26 MON | 27 TUE |
|------------|--------|--------|--------|
| | | | |
| 28 WED | 29 THU | 30 FRI | 31 SAT |
| | | | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

11

12

Diet

Review

Note

“식욕·수면욕·성욕은 인간의 본질적인 욕구입니다.
본질적인 욕구가 적절하게 균형이 유지되면
인체는 비만과 질병으로부터 자유로울 수 있습니다.”



체질 다이어트 공통 수칙

1. 충분한 양질의 수면을 취한다.
2. 충분한 수분 섭취를 한다.
3. 절대로 굶으면 안된다.
4. 정제된 탄수화물, 가공식품 인스턴트의 섭취는 제한 한다.
5. 음주는 절제한다.
6. 운동 전후에 스트레칭으로 근육을 이완시켜 부상을 방지한다.
7. 생활 속에서 칼로리 소모하는 습관을 가진다.
8. 단 음식이 먹고 싶다면 설탕 대신 맥아조청을 반찬, 샐러드에 넣어서 먹고 그냥 간식으로 먹어도 좋다.
고혈압환자, 당뇨병환자의 다이어트와 치료를 도와 준다.

매일 10분이상 규칙적으로 운동을 하자.
몇일 쉬었다가 한꺼번에 하루 2시간 이상은 강박일 뿐
규칙적인 생활습관, 운동습관, 식습관을 유지한다면
살이 찌지 않는 체질로 변화가 된다.

사상체질은 1894년 조선 후기 이제마 선생에 의해 창안된 순수한 우리나라의
의학 이론으로 [동의수세보원]에 기록되었습니다.

사람의 체질을 신체적·정서적인 특성에 따라
태양인(太陽人), 소양인(小陽人), 태음인(太陰人), 소음인(小陰人) 4가지 체질로 구분합니다.

다이어트는 정확한 체질을 판단 후 타고난 성정에 따라 신체적으로 살이 찌는 원인을 이해하고,
의식화해서 생활습관을 조절할 수 있어야 합니다.

더불어 식이요법 관리를 하는 것이 매우 중요합니다.
건강한 체질다이어트와 함께 삶의 기쁨을 누리시길 바랍니다.

사상체질별 맞춤 다이어트

처음으로

다이어트 일기

태양인/태음인

소양인/소음인

오늘 하루가 나의 운명을 만든다.

일차 년 월 일 kg

| 아침 | 점심 | 운동 | 체크사항 |
|---|---|---|---|
| <p>체질한약 복용 <input type="checkbox"/></p> | <p>체질한약 복용 <input type="checkbox"/></p> | <p>오늘 하루 걸은 수 : 걸음 kcal</p> | <p>오늘 하루 마신 물</p>  <p>오늘의 컨디션</p>  <p>오늘의 목표완성</p> <p>상 중 하</p> |
| 저녁 | 간식 | 메모 | |
| <p>체질한약 복용 <input type="checkbox"/></p> | | <p>오늘 하루 섭취한 칼로리 : kcal</p> <p>오늘 하루 소비한 칼로리 : kcal</p> | |

Home

Index

2022

Plan

Bucket

01

02

03

04

05

06

07

08

09

10

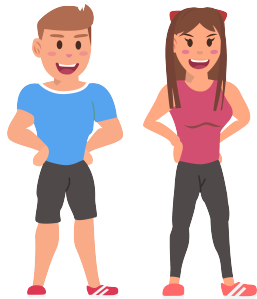
11

12

Diet

Review

Note



태양인

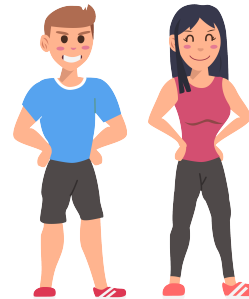
상체흉격, 어깨, 머리, 목덜미, 매(독수리 눈),
이마발달, 허리, 하체가 약함.
상체흉격, 등, 배, 살이 찌기 쉽다.

태양인은 폐대간소(肺大肝小) 체외로 배출하는 폐 기운이 좋고
기액을 체내로 흡수하는 간 기운이 약해서 에너지 소모는 많고
저장기능이 약해 기름진 음식 지방이 많은 음식을 섭취하면 위장병,
배변장애(설사, 변비, 치질)가 생겨 비만이 거의 없습니다.
하지만 현대인들은 밀가루 음식, 탄수화물, 당(설탕)을
즐겨 먹기 때문에 살이 찌 수 있습니다.
태양인은 비만이 와도 근력이 약하고 지방이 쌓이는 체질이 아니라
쉽게 살이 빠집니다.

소고기, 기름에 튀긴 음식은 피하는 게 좋습니다.

태양인 다이어트에 도움이 되는 음식

메밀, 녹두, 보리, 양배추, 브로콜리, 포도, 다래,
키위, 무화과, 송이버섯, 조개, 문어, 해산물 단백질



소양인

가슴 흉곽이 발달, 눈빛이 초롱초롱, 턱선이 가늘품,
입매가 무겁고 얇아 보임, 하체가 약해보이나 매우 날렵하다.
상체, 어깨, 팔, 가슴, 허리, 배 부위에 살이 찌기 쉽다.

소양인은 비대신소(脾大腎小) 체질이라 음식과 양분을 배출하는
신장이 약하고 음식을 받아들이는 위장에 열기가 많고 강하며,
어떤 음식이라도 잘 먹습니다.
체내에 열기가 과해지기 쉬운 체질이라 성격이 급합니다.
차가운 물, 차가운 음식을 먹어도 웬만해서는 탈이 나지 않습니다.
강한 비위로 인해 잘 먹고 잘 받아들이지만 속열은 많고
수분이 부족해지기 쉬우며 변비가 잘 생깁니다.
스트레스를 받으면 음식으로 풀려는 기전이 있어 쉽게 비만이 됩니다.

떡, 빵, 흰쌀밥, 탄수화물, 향신료가
많이 들어간 음식은 피하세요.

소양인 다이어트에 도움이 되는 음식

보리, 팥, 녹차, 양배추, 배추, 오이, 참외, 배, 포도,
파인애플, 딸기, 돼지고기, 오리고기, 등푸른 생선,
오징어, 문어, 해산물



태음인

체격이 전체적으로 크고, 살집이 많고, 허리부위가 발달, 입술이 두터운 편이고, 귓볼이 크며 손목 발목이 굵다. 태음인은 소화력이 왕성하고 식성이 좋아 지방이 많은 음식도 즐기니 가장 살이 찌기 쉬운 체질이다.

태음인은 간대폐소(肝大肺小) 체질이라 기액을 체외로 배출하는 폐기능이 약하고 체내로 흡입하는 간 기능이 강합니다.

소화기능이 왕성하고 간 기운이 좋아 기름진 음식을 즐겨 먹습니다.

약한 폐기운 때문에 심장에 영향을 주어 비만으로 인한 고혈압에도 쉽게 노출되며 심장질환도 조심해야 합니다.

간 기능이 항진되면 인체에 수분이 과다해져 붓기가 자주 나타납니다.

몸 안이 습해지지 않도록 땀을 흘리는 운동은 반드시 필요한 체질입니다.

술, 기름진 음식, 빵, 밀가루 음식은 꼭 피하세요.

태음인 다이어트에 도움이 되는 음식

현미, 울무, 도토리묵, 두부, 우엉, 도라지, 마늘, 고구마, 당근, 토마토, 소고기, 흰살 생선, 미역, 다시마



소음인

전체적으로 부드럽고 온화하고 피부가 하얗거나 빈약해 보이는 느낌이 든다. 가슴이 빈약해보이고 골반, 엉덩이, 하체기운이 좋아 보인다. 상체보다 하체에 살이 찌고 배만 나오는 경우가 있다.

소음인은 신대비소(腎大脾小) 체질로 소화기 계통이 약하고, 생식기 계통이 강하며 유순하고 침착하며 사색적인 체질입니다.

스트레스에 노출되면 위장, 소화관이 약해지므로 평소 소식을 하고

폭식, 과식을 하면 소화불량이 생깁니다.

움직이는 것을 싫어하고 평소 군것질을 좋아하는 소음인은 하체 다리에 살이 찹니다.

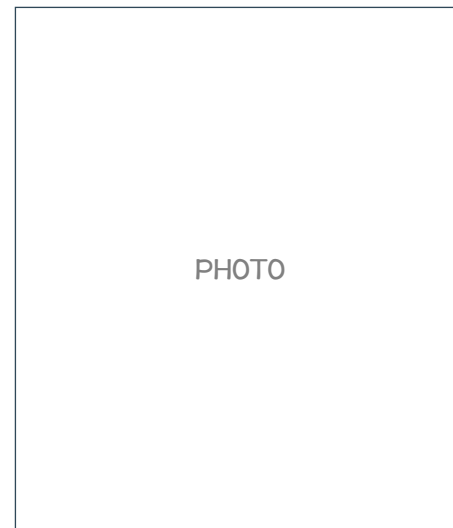
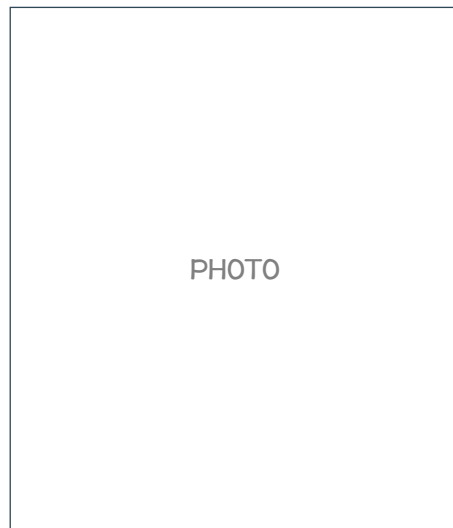
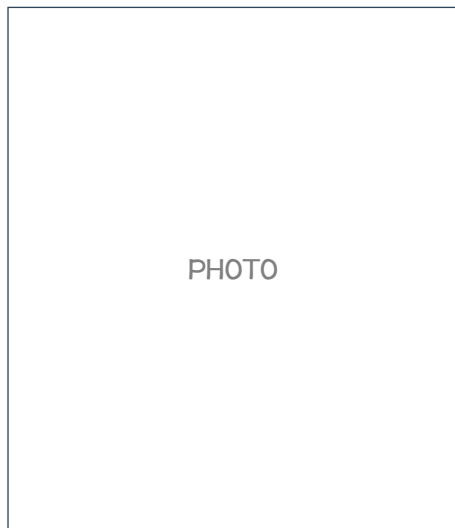
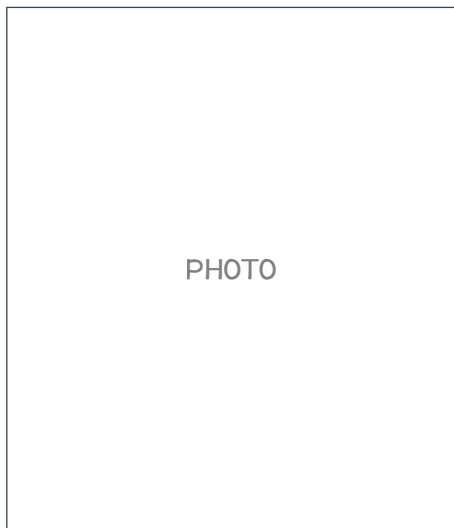
찬성질의 음식은 가급적 적게 드셔야 합니다.

찬성질의 음식, 기름진 음식, 냉면, 참외, 돼지고기, Bing과류, 보리밥, 맥주는 피하세요.

소음인 다이어트에 도움이 되는 음식

현미, 찹쌀, 생강, 마늘, 쑥, 대추, 파, 감자, 닭고기, 염소고기, 향신료, 사과 굴

[] Review



Title : _____

Title : _____

Title : _____

Title : _____

Date : _____

Date : _____

Date : _____

Date : _____



Review : _____

Review : _____

Review : _____

Review : _____
