

날짜		기상	취침	수면	물	운동	카페인
----	--	----	----	----	---	----	-----

	0	10	20	30	40	50
12						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

과목	내용	예상	실제
일기)			



D-	
D-	

☺	☹
---	---

공부시간	점수