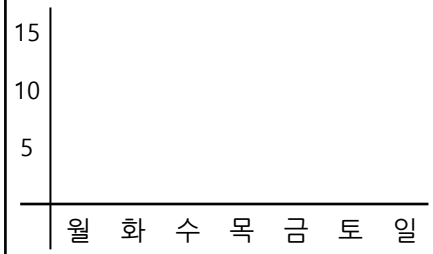
| 날짜 | | 기상 | | 취침 | | 수면 | | 물 | | 운동 | | 카페인 | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|

| | 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 |
|---|---|
| | |