

Days left this year
217

Days left bootcamp
54

In 7 days



How many times I drank?

6

● Critical: Accelerated liver damage. High risk of cirrhosis and liver cancer. Immediate action is required.



How many times I worked out?

0

● Alert: Low physical activity. Increased risk of health issues. Start moving today for your well-being.



How many times did I read?

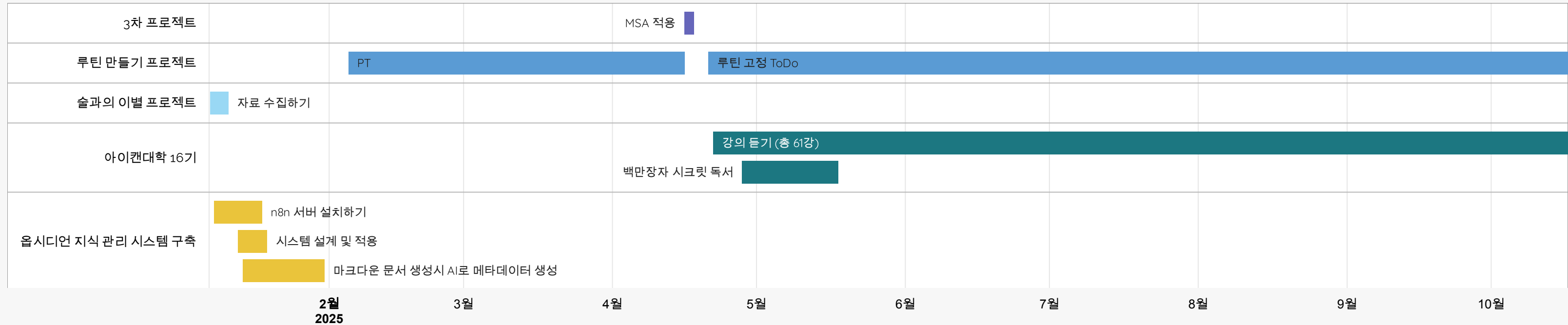
1

● Alert: Risk of mental stagnation increases. Try to make reading a small daily habit.

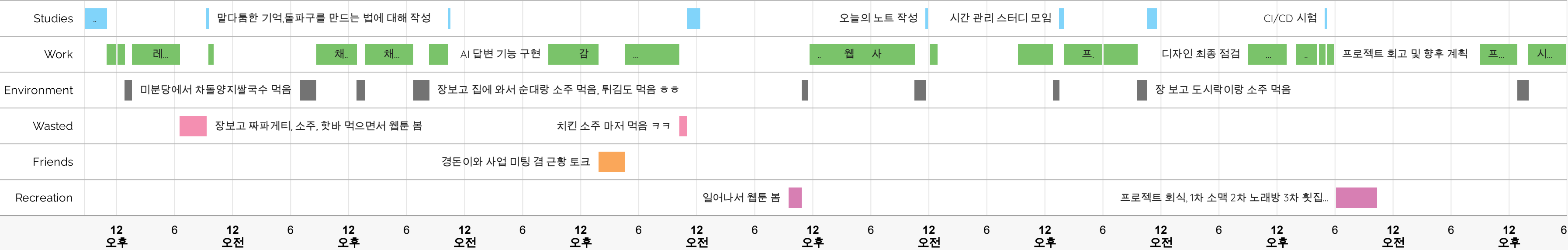
Status	Count
Completed	4
In-progress	3
Cancelled	7



Status	Count
Completed	45
In-progress	6
Cancelled	4



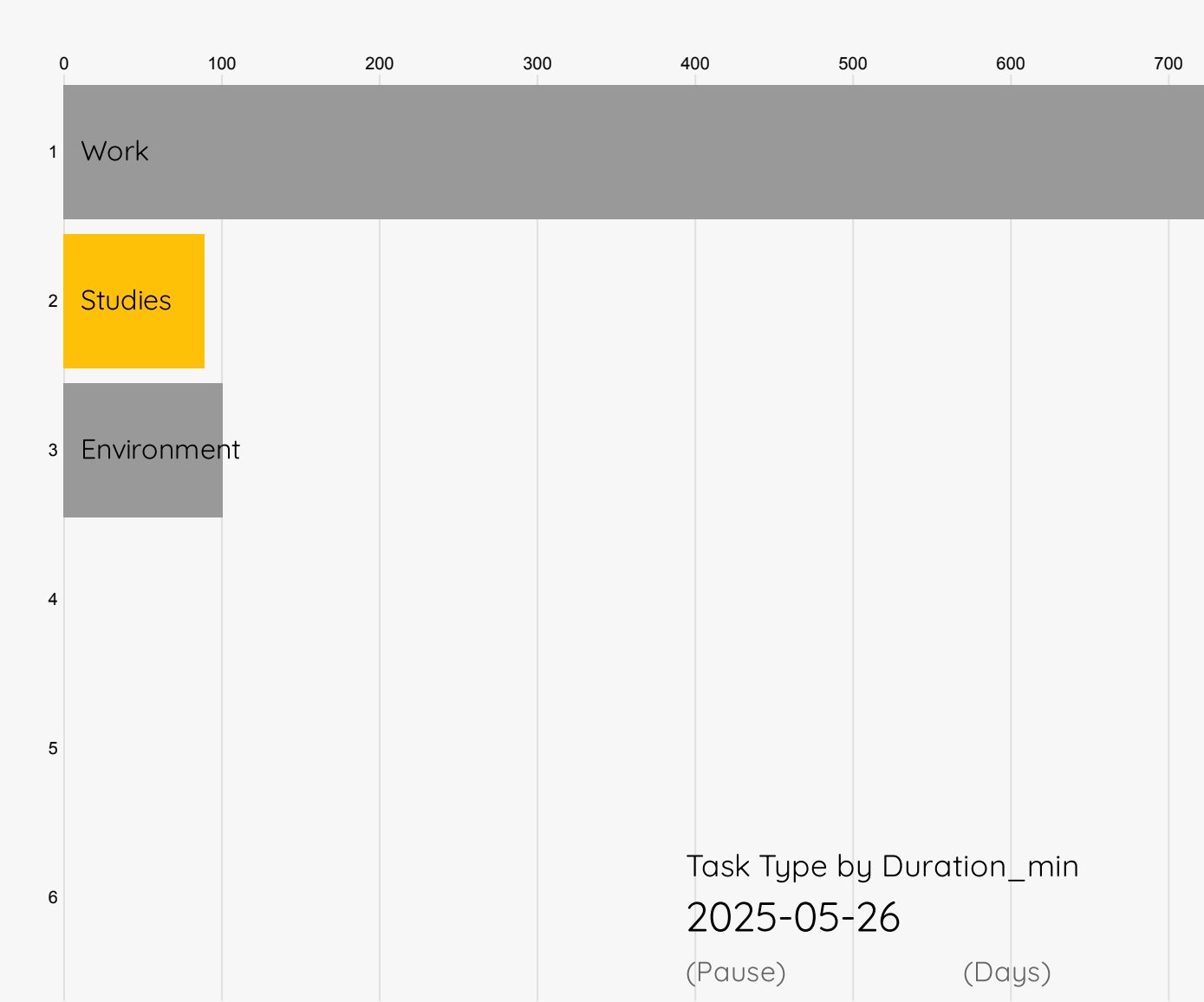
Log Tracking (d-7)



Log

Started At	Type	Duration	Task Description	Reason of Rating	Raiting
2025. 5. 22. 오전 8:40:00	Studies	140	Jenkins, Argocd 학습 및 실습	잘 되는데 왜 되는거지 ? ㅋㅋ	4
2025. 5. 22. 오전 11:00:00	Work	60	Jira 백로그(이슈) 점검, 레이아웃 점검	잘 되라!	4
2025. 5. 22. 오후 12:00:00	Work	50	공통 컴포넌트 스타일 Import 및 수정	역시 카피가 최고야	5
2025. 5. 22. 오후 12:50:00	Environment	45	미분당에서 차돌양지쌀국수 먹음	배부르다. 점주님이 계셨음. 점주님 출근날짜를 체크해보자	5
2025. 5. 22. 오후 1:35:00	Work	78	컴포턴트 스타일, 뷰, 사용 예제 생성	굿자비	5
2025. 5. 22. 오후 2:53:24	Work	219	레디스 캐싱 처리, 팀원들과 협업	굿굿굿	4
2025. 5. 22. 오후 6:32:00	Wasted	168	장보고 짜파게티, 소주, 핫바 먹으면서 웹툰 봄	제대로 시간 날렸다	1
2025. 5. 22. 오후 9:20:00	Studies	10	말다툼한 기억,돌파구를 만드는 법에 대해 작성	그저 그런 솔루션인가 내 답은	3
2025. 5. 22. 오후 9:30:00	Work	30	타임캡슐 코드 리뷰, 엉망인데 뭐라 말하기가 좀..	남에 코드도 잘 보자	4
2025. 5. 23. 오전 7:00:00	Environment	100	계획 정리 및 집안 정리	잘 정리하고 살자	3
2025. 5. 23. 오전 8:40:00	Work	60	Redis 채팅 세션, 상태 관리	몰루겠서	3
2025. 5. 23. 오전 9:40:00	Work	190	채팅 메세지, 팀 목록 조회 구현	계속 수정 수정 수정	3

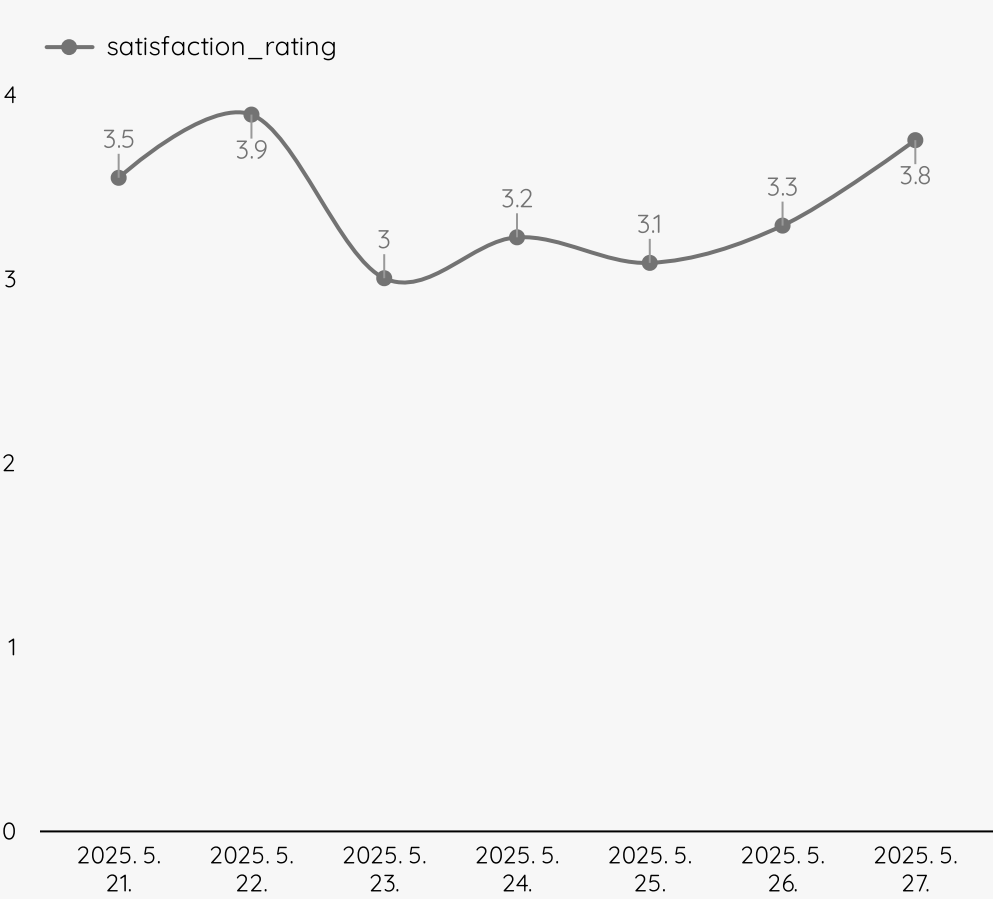
Daliy Time Spent

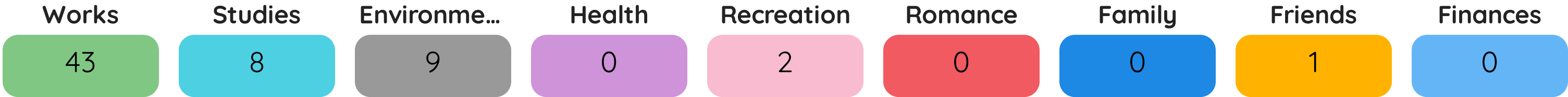


What I did?

Task Type		Duration(min) ▾
1.	Work	4,276
2.	Studies	726
3.	Environment	575
4.	Recreation	340
5.	Wasted	216
6.	Friends	165

Daily Satisfaction Chart





In 7 days

Advice from Gemini

Life

이번 주 활동 분석 결과입니다.

****전반적 평가:****

* ****일:**** 매우 활발합니다. 하지만 과도한 업무 집중은 번아웃을 유발할 수 있습니다.

* ****공부:**** 꾸준히 노력했지만, "잘 모르겠다"는 언급이 잦습니
다. ****복습****이 반드시 필요합니다.

* ****재정:**** 데이터 부족으로 파악 불가합니다.

* ****여가:**** 'Wasted'로 분류된 활동이 잦습니다. 술 소비가 많고
웹툰 시청 외 다른 활동이 부족합니다.

* ****건강:**** 운동을 꾸준히 했지만, 식단 관리가 미흡합니다.

* ****가족, 친구, 사랑, 환경:**** 활동 기록이 거의 없습니다.

****미흡 영역 보완 조언:****

****공부:****

- * 이론 학습 후 반드시 ****실습****을 병행하세요.
- * ****에러 해결 과정****을 꼼꼼히 기록하고 ****정리****하세요.
- * ****스터디 그룹****을 활용해 서로 가르치고 배우세요.
- * ****개념****을 ****정확히 이해****하는 데 집중하세요.
- * ****모르는 부분****은 ****질문****하는 것을 두려워하지 마세요.

* ****재정:**** 지출 내역을 기록하고 예산을 설정하세요. 소비 패턴

Nutrition

****식단 분석:****

페퍼로니 피자, 라면, 닭갈비, 쌀국수, 치즈카츠, 순대, 튀김 등
외식이 잦습니다.
치킨, 소주, 과자, 핫바 섭취 빈도가 높습니다.
전반적으로 나트륨, 탄수화물, 지방 섭취가 과다합니다.

****영양 불균형:****

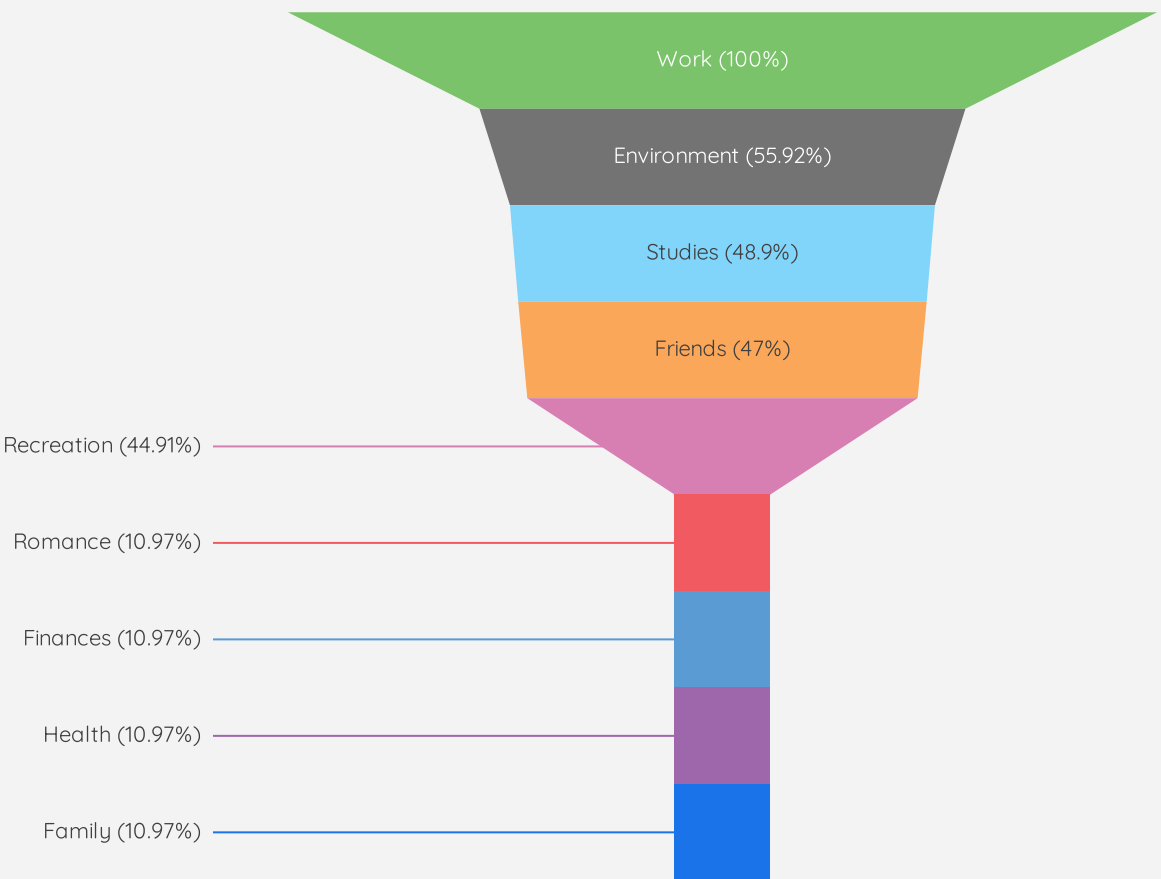
단백질, 채소, 과일 섭취가 부족합니다.
알코올 섭취가 과도합니다.

****개선 방향:****

- * 외식 줄이고 집밥 늘리기.
- * 단백질(닭가슴살, 생선, 두부) 섭취 늘리기.
- * 채소, 과일 매일 섭취하기.
- * 술 줄이고 물 많이 마시기.
- * 건강한 간식(견과류, 요거트) 섭취하기.

균형 잡힌 식단으로 건강을 챙기세요!

Life Balance



In 7 days

Daily Checks

Routine / Checked								
Date	아침 운동	잠잠이 독서	안부 전화	영어 뉴스레터 ...	영양제 먹기	치실	행복한 상상하기	하루 계획
2025. 5. 26.								<div></div>
2025. 5. 23.								<div></div>
2025. 5. 22.					<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>
null	<div></div>	<div></div>	<div></div>	<div></div>				
총 합계	0	0	0	0	1	1	1	3

Lectures

Completed

10

Incompleted

51

Days per unit

2.78

Remaining Days

142

Daily Checks

No.	Category	Title	Duration_m	Watched ...	Watch?	Card?	Start	Due	Days left
0-1	준비운동 0단계	자기성찰 어떻게 하는 건데?	00:27:35	2025. 4. 22.	✓	✓	2025. 4. 21.	2025. 5. 31.	
0-2	준비운동 0단계	나다운 공부목표와 계획 수립법	00:55:55	2025. 4. 23.	✓	✓	2025. 4. 21.	2025. 5. 31.	
0-3	준비운동 0단계	밝은 일상의 배치와 루틴 설계	00:39:46	2025. 4. 27.	✓	✓	2025. 4. 21.	2025. 5. 31.	
0-4	준비운동 0단계	외로움의 시대, 건강한 관계 맺기	00:32:47	2025. 4. 28.	✓	✓	2025. 4. 21.	2025. 5. 31.	
0-5	준비운동 0단계	집중력 강화 훈련	00:42:00	2025. 4. 29.	✓	✓	2025. 4. 21.	2025. 5. 31.	
0-6	준비운동 0단계	기록공부법 훈련	00:37:47	2025. 4. 29.	✓	✓	2025. 4. 21.	2025. 5. 31.	
0-7	준비운동 0단계	눈운동 독서, 생각 독서, 메모독서법	00:41:10	2025. 4. 30.	✓	✓	2025. 4. 21.	2025. 5. 31.	
0-8	준비운동 0단계	핵심 키워드로 개조식 요약하는 법	00:35:33	2025. 5. 4.	✓	✓	2025. 4. 21.	2025. 5. 31.	
0-9	준비운동 0단계	[백만장자 시크릿] 요약 실습1	00:45:34	2025. 5. 13.	✓	✓	2025. 4. 21.	2025. 5. 31.	
0-10	준비운동 0단계	[백만장자 시크릿] 요약 실습2	00:27:33	2025. 5. 21.	✓	✓	2025. 4. 21.	2025. 5. 31.	
0-11	준비운동 0단계	모둠 구성과 ‘따로 또 함께’ 공부하는 법	00:42:05	null			2025. 4. 21.	2025. 5. 31.	3
1-12	성장스타트 1단계	노트로 거인 되기	00:27:52	null			2025. 6. 1.	2025. 6. 30.	33
1-13	성장스타트 1단계	기록으로 인생 최강의 무기 만들기	00:37:25	null			2025. 6. 1.	2025. 6. 30.	33
1-14	성장스타트 1단계	[거인의 노트]로 기록법 세부 학습	00:56:07	null			2025. 6. 1.	2025. 6. 30.	33
1-15	성장스타트 1단계	글쓰기의 시작	00:37:28	null			2025. 6. 1.	2025. 6. 30.	33
1-16	성장스타트 1단계	333 법칙으로 글 열개 짜는 방법	00:50:57	null			2025. 6. 1.	2025. 6. 30.	33
1-17	성장스타트 1단계	[회복탄력성] 책 요약 연습1	00:29:44	null			2025. 6. 1.	2025. 6. 30.	33

All



duration_min 3 • ● 7,394