

Days left this year  
214

Days left bootcamp  
51

## In 7 days



How many times I drank?

3

● Warning: Liver inflammation is progressing. It is strongly recommended to reduce alcohol consumption.



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?

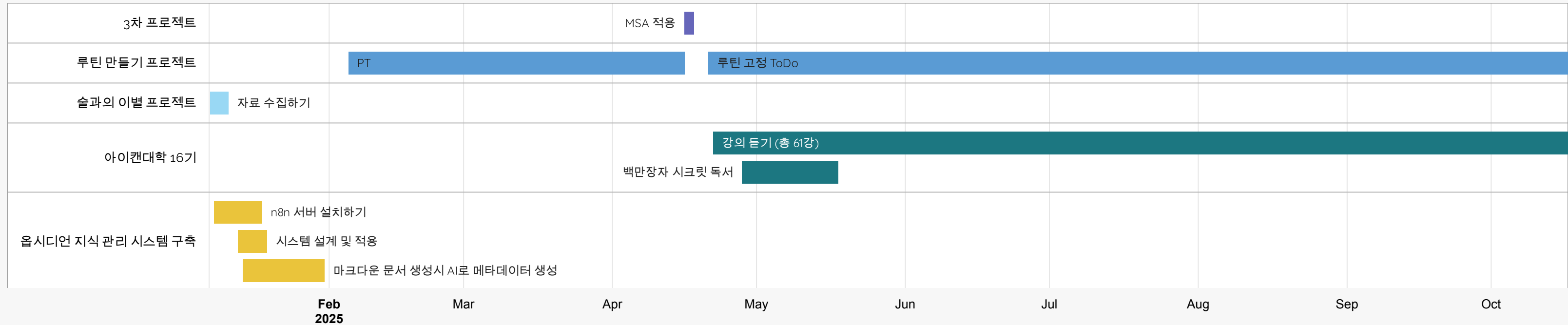
0

● 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	46
In-progress	6
Cancelled	4



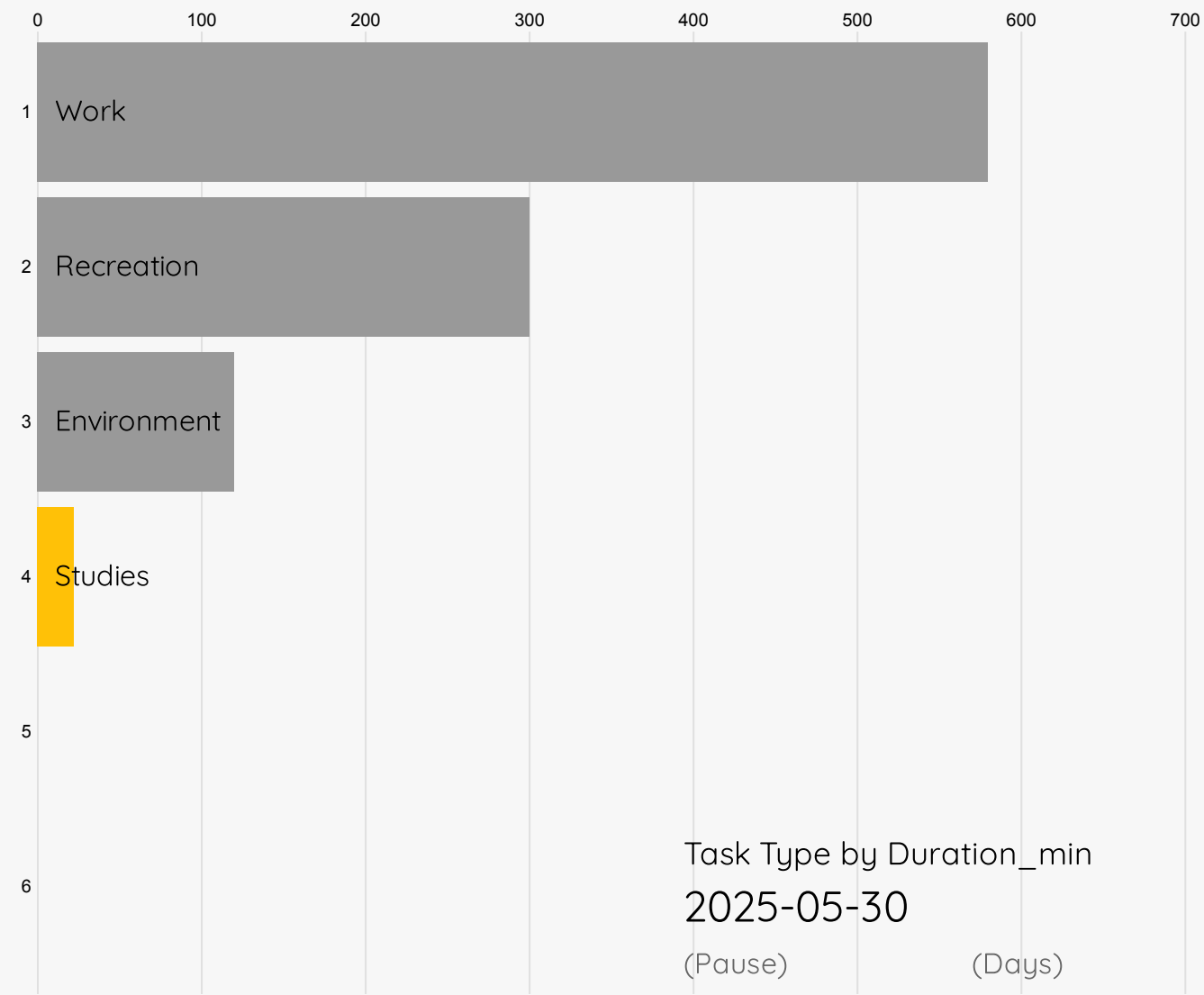
Log Tracking (d-7)



Log

Started At	Type	Duration	Task Description	Reason of Rating	Raiting
May 26, 2025, 12:00:00 AM	Work	54	하루 일정 마무리	미뤘다가 하려니까 영 어렵다. 계획 관리 잘하자 제발	3
May 26, 2025, 9:14:00 AM	Work	58	프론트 Logger 적용	그냥 적당함	3
May 26, 2025, 10:12:00 AM	Work	61	사이드바 이펙트 수정	적당함	3
May 26, 2025, 11:13:00 AM	Work	97	카프카 적용	잘 안된다 의외로	3
May 26, 2025, 12:50:00 PM	Environment	40	미분당 차돌박이 쌀국수 먹음	최오이+이+곡	5
May 26, 2025, 1:30:00 PM	Studies	30	시간 관리 스터디 모임	다들 안 와서 그냥 주미님과 얘기함	3
May 26, 2025, 2:00:00 PM	Work	60	카프카 적용하다가 디자인 수정으로 선회	디자인이 답이 없다 ㅋㅋ	3
May 26, 2025, 3:00:00 PM	Work	185	프론트 디자인 전면 수정	굿잡	4
May 26, 2025, 6:05:00 PM	Work	34	롤렛 채팅창 전송 기능 구현	구웃	4
May 26, 2025, 6:39:00 PM	Work	25	디자인 점검 후 alert창 모두 토스티피케이션 대체	빠름빠름	4
May 26, 2025, 7:04:00 PM	Work	56	Swagger 문서 HTML 추출	굿	4
May 26, 2025, 8:00:00 PM	Work	94	Figma 문서 작성하고 다른 사람들 상황 봄	ㅋㅋㅋ 아 잘돼겠지	3

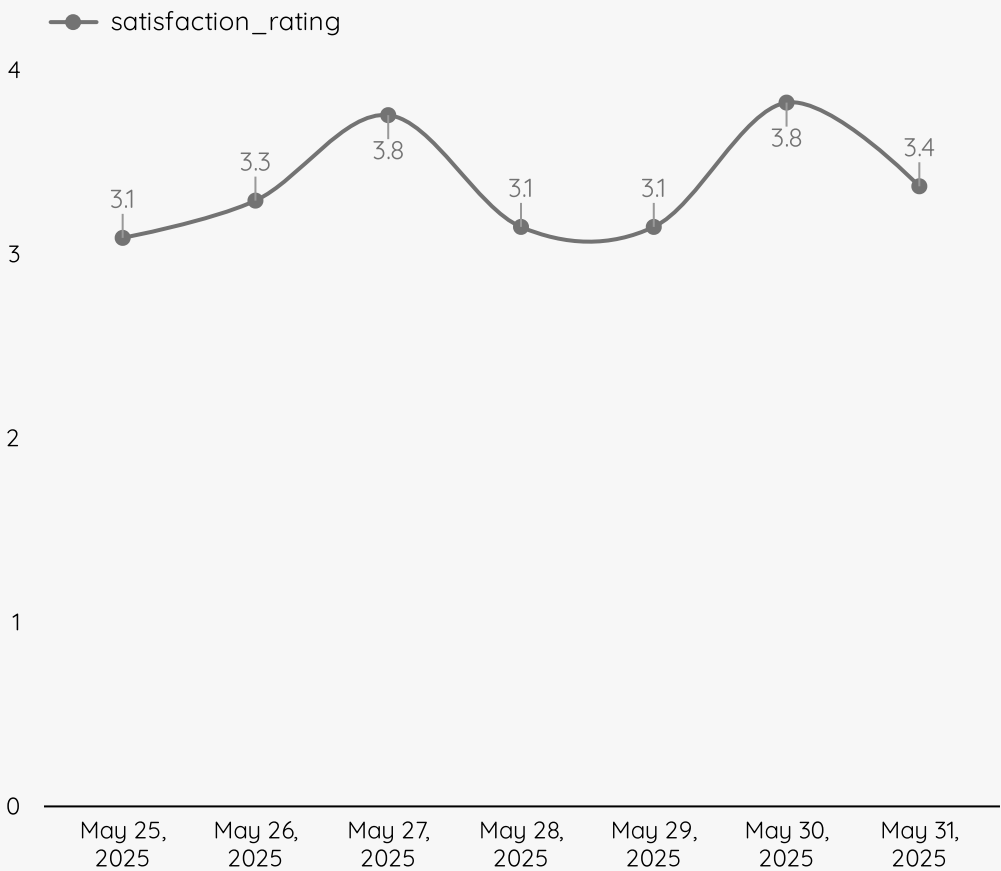
Daliy Time Spent



What I did?

Task Type		Duration(min) ▾
1.	Work	3,775
2.	Recreation	1,240
3.	Environment	590
4.	Studies	321
5.	Finances	83
6.	Wasted	56

Daily Satisfaction Chart





In 7 days

Advice from Gemini

Life

## 이번 주 활동 분석 및 개선 제안

\*\*전반적인 평가:\*\*

- \* 일(Work)에 집중된 한 주입니다.
- \* 환경(Environment) 관련 활동도 꾸준합니다.
- \* 하지만 다른 영역 활동은 부족합니다.
- \* 특히 공부(Studies) 영역의 활동이 저조합니다.

\*\*공부(Studies) 영역:\*\*

- \* 복습 필요하다고 언급한 내용 잊지 마세요.
- \* 노트 작성에 의욕이 떨어진 것 같습니다.
- \* 스터디 모임도 제대로 이루어지지 않았습니다.
- \* 공부 시간이 절대적으로 부족합니다.

\*\*미흡 영역 개선 조언 (300자 이내):\*\*

\*\*가족/친구/사랑:\*\*

- \* 주말에 짧게라도 연락해보세요.
- \* 함께 식사하는 시간을 계획하세요.
- \* 작은 선물도 좋은 방법입니다.

\*\*건강:\*\*

- \* 소주 섭취를 줄이세요.
- \* 규칙적인 수면 시간을 지키세요.
- \* 가벼운 운동이라도 시작하세요.

Nutrition

분석 결과입니다.

\*\*식단 분석:\*\*

\* \*\*주요 음식:\*\* 쌀국수(미분당), 라면, 김밥, 돈가스 등이 자주 보입니다.

\* \*\*음주 빈도:\*\* 소주 섭취가 잦습니다.

\*\*식단 평가:\*\*

\* \*\*단백질:\*\* 고기(차돌박이, 치킨, 제육볶음, 돈가스) 섭취는 괜찮으나, 다양한 단백질원(생선, 콩류, 계란) 보충이 필요합니다.

\* \*\*탄수화물:\*\* 쌀국수, 라면, 김밥 등 탄수화물 위주의 식사가 많습니다. 복합 탄수화물(현미, 통곡물) 섭취를 늘리세요.

\* \*\*채소/과일:\*\* 섭취가 부족해 보입니다. 매 끼니 채소를 포함하고, 과일을 간식으로 드세요.

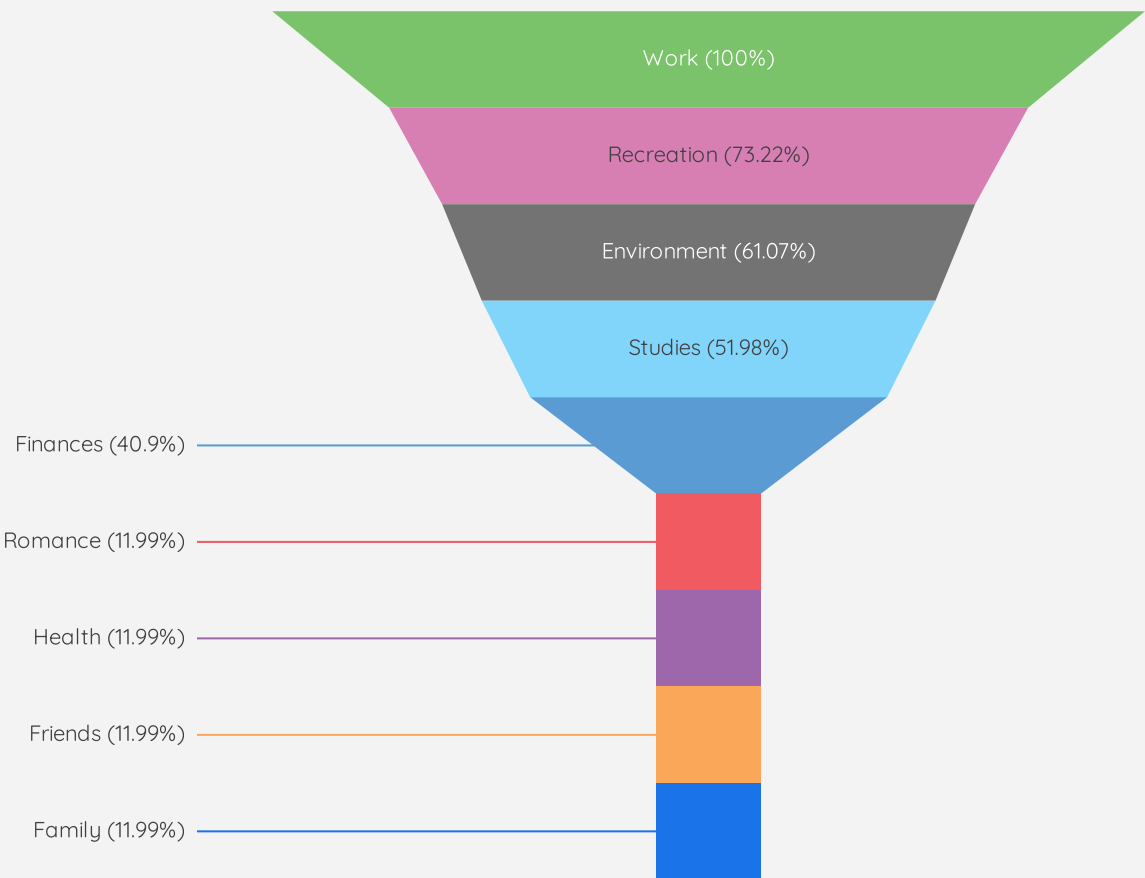
\* \*\*나트륨:\*\* 라면, 김밥, 찌개류 섭취로 나트륨 과다 섭취가 우려됩니다. 국물 섭취를 줄이고, 싱겁게 드세요.

\* \*\*알코올:\*\* 잦은 음주는 건강에 해롭습니다. 섭취를 줄이거나 끊는 것을 권장합니다.

\*\*제안:\*\*

\* \*\*균형 잡힌 식단:\*\* 매 끼니 탄수화물, 단백질, 지방, 채소를 골고루 섭취하세요.

Life Balance



In 7 days

## Daily Checks

Date	아침 운동	잠잠이 독서	안부 전화	영양제 먹기	영어 뉴스레터 ...	행복한 상상하기	치실	하루 계획
May 31, 20...								
May 28, 20...								
May 26, 20...								
null								
Grand t...	0	0	0	0	0	0	1	3

Lectures

Completed

11

Incompleted

50

Days per unit

2.78

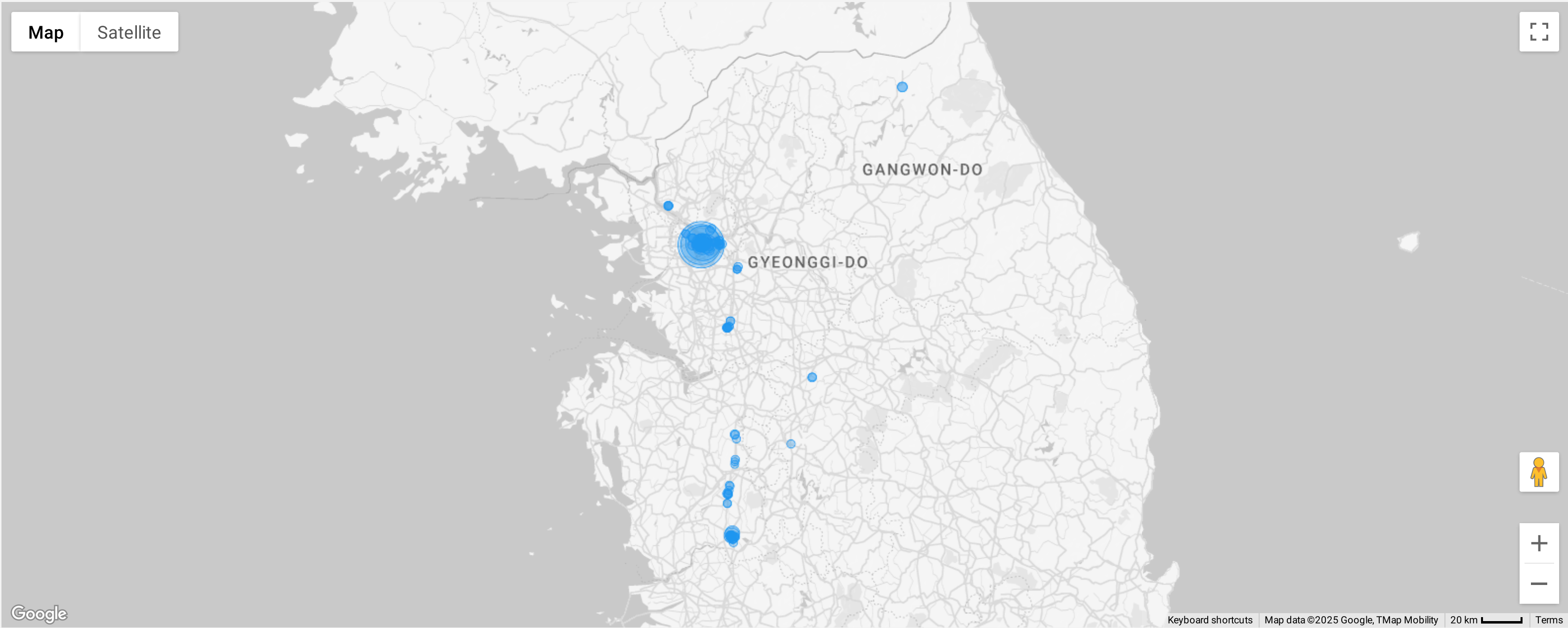
Remaining Days

139

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	Apr 22, 2025	✓	✓	Apr 21, 20...	May 31, 20...	
0-2	준비운동 0단계	나다운 공부목표와 계획 수립법	00:55:55	Apr 23, 2025	✓	✓	Apr 21, 20...	May 31, 20...	
0-3	준비운동 0단계	밝은 일상의 배치와 루틴 설계	00:39:46	Apr 27, 2025	✓	✓	Apr 21, 20...	May 31, 20...	
0-4	준비운동 0단계	외로움의 시대, 건강한 관계 맺기	00:32:47	Apr 28, 2025	✓	✓	Apr 21, 20...	May 31, 20...	
0-5	준비운동 0단계	집중력 강화 훈련	00:42:00	Apr 29, 2025	✓	✓	Apr 21, 20...	May 31, 20...	
0-6	준비운동 0단계	기록공부법 훈련	00:37:47	Apr 29, 2025	✓	✓	Apr 21, 20...	May 31, 20...	
0-7	준비운동 0단계	눈운동 독서, 생각 독서, 메모독서법	00:41:10	Apr 30, 2025	✓	✓	Apr 21, 20...	May 31, 20...	
0-8	준비운동 0단계	핵심 키워드로 개조식 요약하는 법	00:35:33	May 4, 2025	✓	✓	Apr 21, 20...	May 31, 20...	
0-9	준비운동 0단계	[백만장자 시크릿] 요약 실습1	00:45:34	May 13, 20...	✓	✓	Apr 21, 20...	May 31, 20...	
0-10	준비운동 0단계	[백만장자 시크릿] 요약 실습2	00:27:33	May 21, 20...	✓	✓	Apr 21, 20...	May 31, 20...	
0-11	준비운동 0단계	모듬 구성과 ‘따로 또 함께’ 공부하는 법	00:42:05	May 31, 20...	✓	✓	Apr 21, 20...	May 31, 20...	
1-12	성장스타트 1단계	노트로 거인 되기	00:27:52	null			Jun 1, 2025	Jun 30, 20...	30
1-13	성장스타트 1단계	기록으로 인생 최강의 무기 만들기	00:37:25	null			Jun 1, 2025	Jun 30, 20...	30
1-14	성장스타트 1단계	[거인의 노트]로 기록법 세부 학습	00:56:07	null			Jun 1, 2025	Jun 30, 20...	30
1-15	성장스타트 1단계	글쓰기의 시작	00:37:28	null			Jun 1, 2025	Jun 30, 20...	30
1-16	성장스타트 1단계	333 법칙으로 글 열개 짜는 방법	00:50:57	null			Jun 1, 2025	Jun 30, 20...	30
1-17	성장스타트 1단계	[회복탄력성] 책 요약 연습1	00:29:44	null			Jun 1, 2025	Jun 30, 20...	30

All



duration\_min 3 • ● 7,660