


단식 저널



30일 가이드 저널



Hybrid

LoomJournals로 제작됨

이 저널 사용 방법

저널에 오신 것을 환영합니다! 최대한 활용하기 위한 몇 가지 팁을 소개합니다:

- 1 매일 몇 분씩 시간을 내어 글을 쓰세요
- 2 판단 없이 솔직하고 자유롭게 쓰세요
- 3 습관을 만들기 위해 매일 같은 시간에 쓰도록 노력하세요
- 4 매주 기록을 돌아보며 패턴을 발견하세요



이 저널 사용법 상세 가이드를 위해 스캔하세요

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10):

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준:

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)

날짜: _____

단식 방법: _____

단식 시작: _____

단식 종료: _____

단식 시간: _____

에너지 수준 (1-10): 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

정신적 명료함: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

배고픔 수준: 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



느낌 (전반적인 경험을 묘사하세요 — 단식 중 에너지, 기분, 신체 감각)

단식을 깬 것 (단식을 깨기 위해 무엇을 먹거나 마셨나요? 몸이 어떻게 반응했나요?)

과제 (아직 어려운 부분은 무엇인가요? 더 집중해야 할 것은?)
