

표 4.6. 주간계획표

| 시간 | 월요일 | 화요일 | 수요일 | 목요일 | 금요일 | 토요일 | 일요일 |
|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|
| 아침 |     |     |     |     |     |     |     |
| 낮  |     |     |     |     |     |     |     |
| 저녁 |     |     |     |     |     |     |     |

(핸드북 70페이지)