# 주레피

- description : 주레피 현황(서명)
- author : 주레피
- email : dhan@repia.com
- lastupdate : 2022-03-10

임시

녹화 기능

주요 템플릿 모음
개발 활동
해야 할 일 다섯가지
강의 노트

## Habit Tracker

2021.10

| Todo List(목표 기간) | 등록일 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 누적 개수 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 하루 물 2L 마시기 (1달) | 2021.10.07 | | | | | | | | S | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 플래너로 업무 시작하기 (1달) | 2021.10.07 | | | | | | | | S | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 30분 이상 운동하기_일주일3회 (1달) | 2021.10.07 | | | | | | | | | | | | S | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

## 단어장

단어장

## 개발 로드맵 - 아이디어 노트

레디스 도서 구매
Front 암호화
자바스크립트 RSA 암호화 라이브러리 JSEncrypt
aes 256 파일 암호화 클라이언트(JSP) -> 복호화 서버(Java)방법 세션을 통한 키 공유 필요
CodeMirror, 소스 웹에디터
webpack, npm, react, node.js
안드로이드
SpringBoot
파일 업로드: https://www.hanumoka.net/2018/09/06/spring-20180906-spring-file-upload/

# 도서 리뷰(일주일에 1권 보자)

| 제목 | ISBN | 저자 | 출판사 | 기간 | 리뷰 |
|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | 메모의 기술<br>회의의 기술 |
| 파이썬 프로그래밍으로 지루한 작업 자동화하기 | | | | 2020-08 예정 | |
| 자바 딥러닝의 핵심 | | | | 2020-08 예정 | |
| 배워서 바로 쓰는 스프링 부트2 | | | | 2020-08-10 ~ | |
| Deep Learning 자바를 활용한 딥러닝 | 979-11-6224-106-6 | 조시 패터슨, 애덤 깁슨<br>번역: 김홍진, 박다희, 배철희 | 한빛미디어 | 2020-08-10 ~ | |
| 텐서플로 첫걸음 | 978-89-6848-490-2 | 조르디토레스 지음<br>번역: 박해선 | 한빛미디어 | 2020-08-04 ~ 2020-08-07 | 텐서플로를 설치하고 예제를 해보는 수준<br>사전에 이론을 좀 알고 있어야 됨<br>이제 텐서플로 2.0인데, 앞으로 큰 도움은 안 될 듯 |
| ATOMIC HABITS (아주작은 습관의 힘) | 979-11-6254-064-0 | 제임스 클레어<br>번역: 이한이 | 비즈니스 북스 | 2020.08.01 ~ | 꼭 읽어야 할 책 |
| Head First Algebra | 978-89-6848-477-3 | 댄 필로네 , 트레이시 필로네<br>번역: 우정은 , 서환수 | 한빛미디어 | 2020.07.20 ~ 2020.07.31 | 음… 선형, 이차방적식은 마스터 했어요<br>그래프를 이해하게 되었어요 |
| 혼자 공부하는 파이썬 | 979-11-6224-188-2 | 윤인성 | 한빛 미디어 | 2019.10.07 ~ 2019.11.17 | 쉽고, 재밌게 파이썬 즐기기<br>입문서 |

# 교통

충북 → 대전(유성)

| 출발 | 도착 | 등급 | 요금(어른) | 소요시간 |
|---|---|---|---|---|
| 07:00 | 08:30 | 일반 | 7,100 원 | 01:30 |
| 09:20 | 10:50 | 일반 | 7,100 원 | 01:30 |
| 13:30 | 15:00 | 일반 | 7,100 원 | 01:30 |
| 16:00 | 17:30 | 일반 | 7,100 원 | 01:30 |
| 18:20 | 19:50 | 일반 | 7,100 원 | 01:30 |
| 20:30 | 22:00 | 일반 | 7,100 원 | 01:30 |

대전(유성) → 충북

| 출발 | 도착 | 등급 | 요금(어른) | 소요시간 |
|---|---|---|---|---|
| 07:00 | 08:30 | 일반 | 7,100 원 | 01:30 |
| 09:00 | 10:30 | 일반 | 7,100 원 | 01:30 |
| 12:40 | 14:10 | 일반 | 7,100 원 | 01:30 |
| 16:10 | 17:40 | 일반 | 7,100 원 | 01:30 |
| 18:20 | 19:50 | 일반 | 7,100 원 | 01:30 |
| 20:30 | 22:00 | 일반 | 7,100 원 | 01:30 |

# 운동

BMI 계산(=kg/$m^2$), 목표 체중 계산법(=BMI*(키(m))$^2$)
BMI 남성 표준 범주(18.5 ~ 22.9), 허리(90cm이하, L, 32)

주레피 목표
풀업 10회, AB 슬라이드, 케틀벨, 스트레칭
허리(90cm, L, 32), 체중(65kg), 체지방율(20%), 체수분(60%), 근육(60%), 골량(3kg), BMI(20)

생활 습관

1. 물 2L 마시기(조금씩 자주, 기상, 식사전 30분, 취침전 1시간)
2. 비타민C, 레시틴, 오메가3, 유산균 복용 ㅠㅠ
3. 일주일 3회 이상 운동

운동 시작후 신체 변화

| 날짜 | 체중 | 체지방 | 체수분 | 근육 | 골량 | BMI | 운동회수 | 기간 | 비고 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 2021.08.24 | 87.8kg | | | | | | | | 다시 운동 시작, 스쿼트, 바벨, 허벅지 주의(쥐남) |
| 2020.08.15 | 84.2kg | | | | | | | | Oops! |
| 2020.07.18 | 82.6kg | 27.4% | 52.6% | 57.0kg | 2.9kg | 28.6 | | +79 | 83kg 벽이 무너짐 |
| 2020.06.29 | 83.6kg | 27.8% | 52.5% | 57.5kg | 2.8kg | 28.9 | 33 | +60 | 84kg 벽이 무너짐<br>(체중계 변경) |
| 2020.06.16 | 84.7kg | | | | | | | | 85kg 벽이 무너짐 |
| 2020.06.15 | 85.4kg | 30.4% | 50.9% | 65.9% | 3.1kg | 30 | 28 | +46 | |
| 2020.06.10 | 86.5kg | 30.0% | 51.2% | 66.5% | 3.2kg | 30 | 27 | +41 | |
| 2020.06.08 | 86.2kg | 29.8% | 51.4% | 66.6% | 3.2kg | 30 | | +39 | |
| 2020.06.03 | 85.9kg | 29.9% | 51.3% | 66.5% | 3.2kg | 30 | | +34 | 체지방 30이하 |
| 2020.06.01 | 85.8kg | 30.6% | 50.8% | 65.6% | 3.2kg | 30 | 20 | +32 | |
| 2020.05.29 | 86.7kg | 30.7% | 50.7% | 65.6% | 3.2kg | 30 | | +29 | |
| 2020.05.25 | 87.0kg | 30.4% | 50.9% | 66.0% | 3.2kg | 30 | | +25 | |
| 2020.05.22 | 87.8kg | 30.9% | 50.6% | 65.5% | 3.2kg | 30 | | +22 | |
| 2020.05.21 | 88.0kg | 30.0% | 50.2% | 61.2% | 3.1kg | 30 | | +21 | |
| 2020.05.01 | 89.0kg | 31.0% | 50.1% | 58.0% | 3.1kg | 30 | 1 | +1 | 운동 시작 |

운동 계획

| 구분\요일 | 일 | 월 | 화 | 수 | 목 | 금 | 토 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 중점<br>운동 분류 | 휴식 | 가슴 | 등<br>팔 | 하체 | 어깨 | 전신 | 휴식 |
| 운동 종류 | | 벤치프레스<br>인클라인벤치 | 바벨로우<br>인버티드 로우<br>이두, 삼두 | 스쿼트<br>런지 | 프론트레이즈<br>이두, 삼두 | 데드리프트<br>푸쉬업<br>풀업 | |
| 공통 | 1. 스트레칭 10분 per day<br>2. 실내 자전거 per day (목표 10km(20m), 20km(40m))<br>3. Leg press per day & Lunge, Squat | | | | | | |
| 참고 링크 & 영상 | MSN 근력 런지 인버티드 로우 | | | | | | |

Todo List

# Todo List(전체)

| 작업 | 할당된 사용자 | 마감일 | 상태 | 만든이 | 완료 메시지 |
|---|---|---|---|---|---|
| 시스템 부팅시 자동 시작 스크립트 | 김토피아 | 2020-02-26 | r_kimmk | jhgong | 완료 |
| 작성시 기존 컨벤션 유지(Header Label 조심), 링크 테스트 하세요~ | jhgong, 천호동밤안개 | 2020-05-29 | | dhan | |
| H2 실행 및 설정방법 | 김토피아 | 2020-02-10 | | kimmk | |
| Base64 사용 방법 기술 | eleven, jskim | 2020-05-31 | | dhan | |
| FileUtils 내용 보강 필요 | eleven, jskim | 2020-05-31 | | dhan | |
| StringEscapeUtils | 천호동밤안개 | 2020-05-31 | | dhan | |
| Servlet | 도봉산핵주먹 | 2020-04-13 | | dhan | |
| 예시) 이것 저것 모두 도와주세요~ | kimmk, 김토피아 | 2021-01-18 | | kimmk | |

# Todo List(주레피)

찾은 작업이 없습니다
주레피, bmi

From:
http://125.132.25.164/dokuwiki/ - **문제를 잘 정의하는 것은 문제를 절반 해결한 것이다. - 2023.12**

Permanent link:
**http://125.132.25.164/dokuwiki/doku.php?id=wiki:user:dhan&rev=1646995111**

Last update: **2022/03/11 19:38**