주레피

- description : 주레피 현황(서명)
- author : 주레피
- email : dhan@repia.com
- lastupdate : 2022-05-09

임시

녹화 기능

주요 템플릿 모음
개발 활동
해야 할 일 다섯가지
강의 노트
경영 철학
주요설정

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 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 번역: 김홍진, 박다희, 배철희	한빛미디어	2020-08-10 ~	
텐서플로 첫걸음	978-89-6848-490-2	조르디토레스 지음 번역: 박해선	한빛미디어	2020-08-04 ~ 2020-08-07	텐서플로를 설치하고 예제를 해보는 수준 사전에 이론을 좀 알고 있어야 됨 이제 텐서플로 2.0인데, 앞으로 큰 도움은 안 될듯
ATOMIC HABITS (아주작은 습관의 힘)	979-11-6254-064-0	제임스 클레어 번역: 이한이	비즈니스 북스	2020.08.01 ~	꼭 읽어야 할 책
Head First Algebra	978-89-6848-477-3	댄 필로네 , 트레이시 필로네 번역: 우정은 , 서환수	한빛미디어	2020.07.20 ~ 2020.07.31	음… 선형, 이차방적식은 마스터 했어요 그래프를 이해하게 되었어요
혼자 공부하는 파이썬	979-11-6224-188-2	윤인성	한빛 미디어	2019.10.07 ~ 2019.11.17	쉽고, 재밌게 파이썬 즐기기 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

출발	도착	등급	요금(어른)	소요시간
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 (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	

날짜	체중	체지방	체수분	근육	골량	BMI	운동회수	기간	비고
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 운동 분류	휴식	가슴	등 팔	하체	어깨	전신	휴식
운동 종류		벤치프레스 인클라인벤치	바벨로우 인버티드 로우 이두, 삼두	스쿼트 런지	프론트레이즈 이두, 삼두	데드리프트 푸쉬업 풀업	
공통	1. 스트레칭 10분 per day 2. 실내 자전거 per day (목표 10km(20m), 20km(40m)) 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=1652091733

Last update: **2022/05/09 19:22**