

준비하시고, 시작하세요 Ready, Set, Go

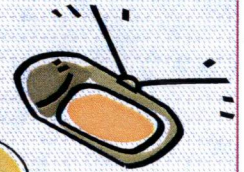
5

하루에 최소한 5개의 과일과 야채를 섭취할 것
Eat at least 5 fruits and vegetables a day



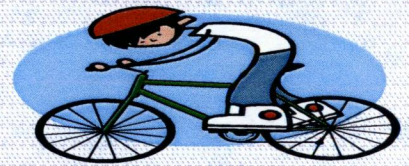
2

하루에 2시간으로 검사 시간을 제한할 것
Limit screen time to 2 hours a day



1

하루에 최소한 1시간씩 운동할 것
Get at least 1 hour of exercise a day



0

일반 탄산음료나 주스를 피할 것
No regular soda or juices

