

# 주레피

- description : 주레피 현황(서명)
- author : 주레피
- email : dhan@repia.com
- lastupdate : 2022-04-02

임시

녹화 기능

주요 템플릿 모음

개발 활동

해야 할 일 다섯가지

강의 노트

경영 철학

## 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<br>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                                                                                     |
|-------------------------------|-------------------|------------------------------------|--------|----------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------|
|                               |                   |                                    |        |                            | <a href="#">메모의 기술</a><br><a href="#">회의의 기술</a>                                       |
| 파이썬 프로그래밍으로 지루한 작업 자동화하기      |                   |                                    |        | 2020-08 예정                 |                                                                                        |
| 자바 딥러닝의 핵심                    |                   |                                    |        | 2020-08 예정                 |                                                                                        |
| 배워서 바로 쓰는 스프링 부트2             |                   |                                    |        | 2020-08-10 ~               |                                                                                        |
| Deep Learning<br>자바를 활용한 딥러닝  | 979-11-6224-106-6 | 조시 패터슨, 애덤 김슨<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 ~<br>2020-08-07 | 텐서플로를 설치하고 예제를 해보는 수준<br>사전에 이론을 좀 알고 있어야<br>됨<br>이제 텐서플로 2.0인데, 앞으로<br>큰 도움은 안 될<br>듯 |
| ATOMIC HABITS<br>(아주작은 습관의 힘) | 979-11-6254-064-0 | 제임스 클레이어<br>번역: 이한이                | 비즈니스북스 | 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 ~<br>2020.07.31 | 음... 선형, 이차<br>방적식은 마스터 했어요<br>그래프를 이해<br>하게 되었어요                                      |
| 혼자 공부하는 파이썬                   | 979-11-6224-188-2 | 윤인성                                | 한빛 미디어 | 2019.10.07 ~<br>2019.11.17 | 쉽고, 재밌게 파이썬<br>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 |

| 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<sup>2</sup>), 목표 체중 계산법(=BMI\*(키(m))<sup>2</sup>)  
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 ππ
- 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 |                               |

| 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<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 메<br>시지 |
|------------------------------------------------|--------------------|------------|---------------------------------------------|--------|------------|
| 시스템 부팅시 자동 시작 스크립트                             | 김토피아               | 2020-02-26 | <input checked="" type="checkbox"/> r_kimmk | jhgong | 완료         |
| 작성시 기존 컨벤션 유지(Header Label<br>조심), 링크 테스트 하세요~ | jhgong, 천호동밤안<br>개 | 2020-05-29 | <input checked="" type="checkbox"/>         | dhan   |            |
| H2 실행 및 설정방법                                   | 김토피아               | 2020-02-10 | <input checked="" type="checkbox"/>         | kimmk  |            |
| Base64 사용 방법 기술                                | eleven, jskim      | 2020-05-31 | <input checked="" type="checkbox"/>         | dhan   |            |
| FileUtils 내용 보강 필요                             | eleven, jskim      | 2020-05-31 | <input checked="" type="checkbox"/>         | dhan   |            |
| StringEscapeUtils                              | 천호동밤안개             | 2020-05-31 | <input checked="" type="checkbox"/>         | dhan   |            |
| Servlet                                        | 도봉산핵주먹             | 2020-04-13 | <input checked="" type="checkbox"/>         | dhan   |            |
| 예시) 이것 저것 모두 도와주세요~                            | kimmk, 김토피아        | 2021-01-18 | <input checked="" type="checkbox"/>         | kimmk  |            |

## Todo List(주레피)

찾은 작업이 없습니다  
주레피, bmi

From:

<http://rwiki.repia.com/> - 문제를 잘 정의하는 것은 문제를 절반 해결한 것이다. -  
2023.12

Permanent link:

<http://rwiki.repia.com/doku.php?id=wiki:user:dhan&rev=1648888823>

Last update: 2022/04/02 17:40

