

8. 복합 비타민C를 먹자



1. 인생 감기(살면서 마주치는 예상치 못한 일들)를 예방하는 비타민C

1) 복합 비타민C를 복용하는 방법

① 콘서트(Concert) 가기

- 클래식, 대중가요, 팝, 재즈 등 콘서트를 주기적으로 가는 것이 중요함

★ 클래식을 배우고 싶은 분들을 위한 꿀팁!

- 다양한 문화를 즐길 수 있는 동네 공공도서관을 공략해보고
청소년 콘서트를 찾아보세요!

② 영화(Cinema) 보기

- 밤낮 구분 없이 저렴한 가격으로 즐길 수 있는 영화.

★ 비용이 부담된다면 도서관이나 문화센터에서도 저렴하게 즐길 수 있어요!

③ 문화생활(Culture) 즐기기

- 미술전이나 사진전 같은 각종 전시회, 문화 강좌 즐기기

★ 잘 찾아보면 무료 전시회도 많고, 도서관마다 다양한 문화 강좌를
운영하기 때문에 의지만 있다면 즐길 수 있습니다!

8. 복합 비타민C를 먹자



2. 1-10-100 법칙

- 1) 불량이 생겼을 때 즉시 고치면 1원이 들지만 이를 숨기고 그대로 내보낸 후에 고치면 10원이 들며 고객 클레임이 들어오면 100원이 든다는 것
→ 좋은 습관은 어릴 때부터 들이는 것이 좋음



3. 트리플 30

- 1) 30년 공부하고 30년 일하고 30년 노후를 보낸다는 것