

패파컬리지

챌린지 그룹에 오신 것을 환영합니다



PATHFINDER

건강마스터리
Challenge

장분도 대표와 함께하는
건강 마스터리 챌린지!

PATHFINDER



건강 마스터리

“건강은 인생의 마스터 key 입니다”

PATHFINDER

마스터한다는 것은

4R

사전적 정의를 아는가?
나만의 정의가 있는가?
인지하고 있는가?
기록하고 있는가?

PATHFINDER

챌린지 01

“나에게 **‘인생’**이란 무엇인가?”

나만의 정의 만들기

4월 5일 토요일 저녁 9시까지

PATHFINDER



건강 마스터리

인생이란?

PATHFINDER

“인생이란,

매일 매일

나를 만나고 발견하고
믿고 존중하고 사랑하는
여정이다”

챌린지 02

"27일간의 챌린지 주제를 정하세요"

정한 내용 단톡에 나누기!

4월 1일 화요일 저녁 9시까지

신체

- 잠 - 자는시간 정하기, 노쇼츠인베드 등
- 쉼 - 명상, 요가, 필라테스, 산책, 일기 등
- 음식 - 나에게 맞는 음식 찾기, 줄이기 등
- 피부 - 아침.저녁 루틴 정하기.보습 등
- 운동 - 근력운동.다이어트.조깅 등

신체

마음 (감정)

불안 극복하기
두려움. 화 안내기
게으름. 귀찮음
완벽주의
감정일기 쓰기 등

PATHFINDER

신체

정신 (마인드)

독서하기
일기쓰기
만족하는 습관 갖기 등

PATHFINDER

예시

피부



이게 현재 내 얼굴이야. 어때? 어떤 피부관리가 필요할 것 같아?

PATHFINDER

사진을 보고 피부 상태에 대한 일반적인 분석을 제공하겠습니다.

피부 상태 관찰 (사진 기반):

1. 피부 톤:

- 전반적으로 균일한 톤을 유지하고 있지만, 코 주변과 이마에서 약간의 유분이 보입니다.
- T존(이마와 코) 부위가 조금 더 번들거리는 것으로 보아 복합성 피부일 가능성이 있습니다.

2. 피부결:

- 모공은 크게 부각되지 않았지만, 약간 건조해 보이는 부위도 있습니다.
- 특히 볼과 입 주변이 조금 더 건조해 보일 수 있습니다.

3. 눈가와 이마:

- 눈가에 약간의 잔주름이 보이며, 이마에는 약간의 주름이 있으니 탄력 관리가 필요할 수 있습니다.

4. 트러블:

- 큰 트러블이나 붉은 기운은 눈에 띄지 않으니 피부 기본 컨디션은 양호한 상태입니다.

💧 1. 수분관리 (물 마시기 루틴 포함!)

피부는 수분에서 시작된다!

- 목표: 하루 79잔 (1.52L) 물 섭취
- 방법:
 - 기상 직후 1잔
 - 식전후 1잔씩
 - 커피 후 1잔
 - 운동/강의 전후 1잔
- 꿀팁: 종이컵 기준 8잔이면 OK!

피부

☀️ 2. 아침 루틴 (피부 보호 + 광채)

단계	내용
1	미온수 세안 (너무 차거나 뜨겁지 않게)
2	토너 (수분 토너로 피부결 정돈)
3	비타민C 세럼 (항산화 + 피부톤 개선)
4	수분크림 (피부 장벽 보호)
5	자외선 차단제 (SPF30 이상, 반드시!)

➡️ 피부를 지키고 맑게 하는 아침 방어 루틴

피부

🌙 3. 저녁 루틴 (재생 + 탄력 강화)

단계	내용
1	세안 (저녁에는 클렌징까지 꼼꼼히)
2	토너 (잔여물 제거 + 피부 진정)
3	레티놀 크림 (탄력, 주름 예방) → 주 2~3회부터 시작
4	수분크림 (자극 완화 & 피부 진정)

➡ 피부 회복과 탄력을 위한 리커버리 루틴

피부

4. 보조 관리 (일주일 루틴)

- 마스크팩: 주 1~2회
 - 건조할 땐 수분팩
 - 피지 조절엔 클레이팩
- 가벼운 마사지: 수분크림 바를 때 눈가, 이마, 볼 부드럽게 지압
- 필요 시 피부과 or 관리 샵 방문도 고려 가능
 - 예: 수분관리, 피부결 토닝, 리프팅 시술 등

예시

피부

내가 나를 사랑하는 방법, 피부를 돌보는 시간이다
“피부 관리는 외면의 관리가 아니라, 내면의 존중이다!”

PATHFINDER

스케줄 | Scheudle

4월 1일 챌린지 시작

4월 5일 토요일 저녁 9시 - 1차

4월 12일 토요일 저녁 9시 - 2차

4월 19일 토요일 저녁 9시 - 3차

4월 26일 토요일 저녁 6시 - [THE CONNECT]

4월 27일 일요일 저녁 9시 - 피날레



건강 마스터리 챌린지

이정도 Commitment는 부탁드립니다!

PATHFINDER

오프라인 CONNECT

지금, 여기서, 진정한 나로 시작하세요.

I AM _____
BE YOU, BE HERE

일정 4월 26일 토요일 오후 6시
장소 서울 서초구 강남대로 311 드림플러스 강남(지하 1층, 메인홀)
주최 패파컬리지

 패파컬리지

THE CONNECT

📅 4월 26일 오후 6시 ~ 오후 9시 (D-32)

📍 드림플러스 강남

판매 종료까지 **D-31 21:15:32**

신청하기



건강 마스터리

망설이지 말고 실행하세요!

PATHFINDER

건강마스터리
Challenge

장분도 대표와 함께하는

건강 마스터리 챌린지!

4월 5일 토요일 저녁 9시에 뵙겠습니다. 감사합니다!

PATHFINDER

행복위에
성공을 쌓는
당신의 생각파트너

장분도 대표와 함께하는

감사합니다!

건강 마스터리 WORKSHOP

PATHFINDER