

# DAILY WALDORF

매일매일 발도르프

## 요일별 곡식

월요일 - 쌀

소화기관을 활발하게 합니다.

화요일 - 보리

정신과 몸을 진정시켜 줍니다.

수요일 - 수수

따뜻한 성질로 몸을 데워줍니다.

목요일 - 호밀

뼈와 두뇌의 성장을 도와줍니다.

금요일 - 귀리

신진대사를 활발히 합니다.

토요일 - 옥수수

근육의 대사를 활발하게 합니다.

일요일 - 밀

기관계를 조화롭게 합니다.

