

LUNCH BAG ROUTINE

직장인 런치백 5분 루틴 미니가이드

아침 5분 · 저녁 3분이면 충분해요

ONE PAGE · 한 장으로 보는 루틴

직장인 런치백 5분 루틴



출근 전 아침 5분

0:00 전날 밤 담아둔 것 꺼내기
밤에 담아두면 아침엔 옮기기만 해요

1:00 도시락 1단 + 텀블러 자리 잡기
무거운 건 아래, 흔들리는 건 세워서

2:30 아이스팩 넣기 (여름)
겨울엔 따뜻한 것을 담아요

3:30 간식 한 칸 채우기
오후 3시의 나를 위한 한 칸

4:30 지퍼 잠그고 손잡이 정리
손잡이를 모아 두면 나설 때 편해요

5:00 출발

> 아이스팩은 여름에 함께 담는 습관으로 권해요. 보관은 내용물 · 환경에 따라 달라요.

퇴근 후 저녁 3분

0:00 통 꺼내서 바로 헹구기
미루면 내일 아침이 15분이 돼요

1:00 안쪽 파우치 꺼내 닦기
물기는 마른 행주로 한 번 더

2:00 그늘에 열어두고 말리기
지퍼를 연 채 바람 드는 곳에

3:00 끝 · 내일 담을 준비 완료

사무실에서

책상 위에 둘 때 세 자리
모니터 옆 · 책꽂이 옆 · 햇빛 안 드는 안쪽

회의실에 들고 갈 때
손잡이 둘을 한 손에 모아 쥐어요

요일별 도시락 로테이션 예시

5주치 예시는 03장에

월	화	수	목	금
주말 반찬	한 그릇	빵	김밥 · 주먹밥	냉장고 비우기

나의 아침 리듬이 궁금하다면
1분 무료 진단 →
neulbo.co.kr/diagnosis



여는 글

편의점 봉지를 그만 쓰기로 한 날

점심마다 편의점 봉지를 들고 엘리베이터를 기다리다 문득 생각했어요. 아침에 5분만 있으면 되는 일인데.

이 책은 그 5분을 위한 짧은 루틴이에요. 앞장 한 장만 냉장고에 붙여둬도 충분하고, 뒤에는 그 5분이 5분으로 끝나는 이유를 조금 더 적어두었어요.

— 아침엔 느리지만 도시락은 챙기는 늘보, 루루



01

전날 밤 3분이 아침 5분을 만든다

1. **냉장고에 안 넣는 것부터**
   수저 · 냅킨 · 빈 텀블러 · 간식은 밤에 가방 옆에 한데 모아 두세요.

2. **냉장고 한 칸을 「내일 칸」으로**
   도시락통을 한 칸에 모아 두면, 아침엔 꺼내서 옮기기만 하면 돼요.

3. **가방은 현관 옆에, 지퍼는 연 채로**
   담을 자리가 바로 보여서 아침에 손이 먼저 움직여요.



루루의 한 줄
여름이라면 아이스팩은 냉동실 문 쪽에 두세요. 아침에 신발 신기 전, 손이 바로 닿는 자리예요.



02

담는 순서 표준안
무게 → 높이 → 온도



가방을 옆에서 본 모습

1 무게

무거운 도시락통은 맨 아래에.
가방이 덜 기울어요.

2 높이

텀블러 · 병은 한쪽 벽에 세워서.
눕히면 뚜껑 틈으로 새기 쉬워요.

3 온도

여름엔 아이스팩을 도시락 곁에,
겨울엔 따뜻한 것끼리 모아서.



루루의 한 줄

마지막에 넣은 것을 가장 먼저 꺼내게 돼요. 그래서 간식과 수저는 늘 맨 위에 둬요.

보관은 내용물 · 환경에 따라 달라요. 여름엔 아이스팩을 함께 담는 습관을 들여두면 좋아요.

03

요일별 로테이션 5주 예시

메뉴 말고 요일마다 **종류**만 정해두면, 아침에 고민하는 시간이 줄어요. 다섯 주를 돌면 다시 1주로.



	월 주말 반찬	화 한 그릇	수 빵	목 손으로 한 입	금 냉장고 비우기
1주	계란말이	볶음밥	샌드위치	주먹밥	남은 반찬을 한 통에 모으는 날
2주	불고기	카레	베이글	김밥	
3주	두부조림	덮밥	토스트	유부초밥	
4주	멸치볶음	비빔밥	랩	꼬마김밥	
5주	제육볶음	오므라이스	모닝빵	무스비	



루루의 한 줄

장 볼 때도 종류만 떠올리면 돼요. 화요일 한 그릇 재료, 수요일 빵 하나처럼요.



04

저녁 3분 세척 루틴 · 냄새 안 배게 두는 법

0:00
바로 헹구기
퇴근하면 통부터 꺼내 물에 헹궈요.

1:00
파우치 닦기
안쪽 파우치를 꺼내 행주로 닦아요.

2:00
열어서 말리기
지퍼를 연 채 그늘에 두어요.

냄새 덜 배는 습관

- 다 마른 뒤에 지퍼 닫기
- 바람 드는 그늘에서 말리기
- 빈 가방은 입구를 살짝 열어서

피하면 좋은 것

- 젖은 채 지퍼 닫아두기
- 빈 통을 가방에 둔 채 밤새
- 물기 남은 채 겹쳐 넣기



루루의 한 줄
저녁 3분은 내일 아침을 위한 거예요. 미루면 아침 5분이 금세 15분이 되거든요.

이 장면엔 이 수납

도시락 1단 + 텀블러 + 간식 한 칸을 한 번에

늘보의 제때 보냉백은 **떼었다 붙일 수 있는 은박 보냉 파우치**로 안쪽을 나눠요. 출근하는 날엔 이렇게 담아요.



하프
14×19×24cm

과일 · 작은 반찬통
작은 통을 따로 모아서



소형
7×9.5×24cm

텀블러
한쪽에 세워서



쿼터
14×9.5×24cm

간식 한 칸
수저 · 냅킨도 함께

네 가지를 함께 담으면 · 다른 날엔 이렇게도



하프1+쿼터1+소형2
출근하는 날



파우치 없이
큰 도시락



하프 2
도시락 · 과일



하프1+쿼터2
도시락 · 간식



쿼터 4
간식 · 소스



루루의 한 줄

조합이 헷갈리면 1분 진단부터 해보세요. 나의 아침 리듬에 어울리는 칸 구성을 알려드려요.

파우치 크기는 늘보의 제때 제품 상세 기준이에요. 보관은 내용물 · 환경에 따라 달라요. 구성 · 판매 정보는 neulbo.co.kr에서 안내드려요.



1분 무료 진단

나의 아침 리듬이 궁금하다면

여덟 가지 질문에 답하면, 나의 슬로우라이프 유형과 어울리는 칸 구성을 알려드려요.

1분 무료 진단 하러 가기
neulbo.co.kr/diagnosis

나머지 소책자는 진단을 마치시면 함께 받아보실 수 있어요.

늘보의 제때 · 상호 태드 · 대표 CUI YING · 사업자등록번호 313-25-00990 · 통신판매업신고 제 2025-용인기흥-02399 호
고객문의 010-7348-5254 · neulbo.co.kr · 이 소책자는 무료로 제공되며, 개인적인 용도로 자유롭게 보셔도 좋아요. 재판매·무단 배포는 삼가 주세요.