

## 서문

- 다이어트, 제대로 알고 시작하자
- 건강한 체중 감량의 중요성

### 1장: 다이어트의 기본 이해

1. 다이어트란 무엇인가?
2. 잘못된 다이어트 상식
3. 체중 감량의 원리: 칼로리와 에너지 균형
4. 몸의 기초대사량 이해하기

### 2장: 음식과 다이어트

1. 체중 감량에 도움이 되는 음식의 특징
2. 탄수화물, 단백질, 지방의 역할
3. 다이어트 중 꼭 피해야 할 음식
4. 하루 식단 구성법
5. 간식과 Cheat Day 활용법

### 3장: 운동과 다이어트

1. 다이어트에 적합한 운동 유형
2. 유산소와 근력 운동의 조화
3. 바쁜 사람들을 위한 짧고 효과적인 운동 루틴
4. 운동 후 회복과 영양 섭취

---

### 4장: 다이어트와 생활 습관

1. 수면과 체중 감량의 관계
2. 스트레스가 체중에 미치는 영향
3. 다이어트와 물 섭취의 중요성
4. 성공적인 다이어트를 위한 시간 관리

---

### 5장: 다이어트를 성공으로 이끄는 심리 전략

1. 동기부여 유지하기

2. 목표 설정과 실천 플랜 작성법
  3. 실패를 극복하는 법
  4. 요요 현상을 막는 마인드셋
- 

## 6장: 다이어트와 건강 관리

1. 건강한 다이어트의 기준
  2. 식이장애 예방과 관리
  3. 나에게 맞는 다이어트 방법 찾기
  4. 의료적 지원이 필요한 경우
- 

## 7장: 나만의 맞춤 다이어트 설계

1. 체질에 따른 다이어트 전략
  2. 나에게 맞는 운동 프로그램 찾기
  3. 1주, 1개월, 3개월 계획 세우기
  4. 다이어트 성공 후 유지 관리
- 

## 8장: 실생활에서 적용 가능한 다이어트 팁

1. 외식과 다이어트: 메뉴 선택 요령
  2. 다이어트를 위한 장보기 가이드
  3. 집에서 쉽게 만드는 다이어트 레시피
  4. 여행 중 다이어트 유지법
- 

## 9장: 성공 사례와 전문가 조언

1. 다이어트 성공 사례 인터뷰
  2. 전문가가 알려주는 다이어트 팁
  3. 다이어트에서 배운 인생 교훈
- 

## 10장: 큐어엑스와 함께하는 다이어트

1. 큐어엑스의 다이어트 프로그램 소개
  2. 3D 바디스캔과 맞춤형 솔루션
  3. 순환 기기와 멘탈 케어의 중요성
  4. 성공적인 다이어트를 위한 큐어엑스의 지원
- 

## 부록

- 다이어트 기록 플래너
- 다이어트와 관련된 자주 묻는 질문 (FAQ)
- 참고 문헌 및 추천 자료

## 서문

### • 다이어트, 제대로 알고 시작하자

다이어트의 시작, 무엇이 문제일까요?

다이어트를 결심한 순간부터 우리는 인터넷에서 수많은 정보와 팁을 접하게 됩니다. 그러나 그중 상당수는 잘못된 방법이거나 우리 몸에 맞지 않을 수 있습니다. "굶으면 살이 빠질까?", "운동만 하면 충분하지 않을까?"라는 질문이 떠오른다면, 다이어트를 제대로 이해하지 못한 상태일 가능성이 높습니다.

다이어트는 단순히 체중을 줄이는 것이 아니다

다이어트는 단순히 살을 빼는 행위가 아니라 몸과 마음의 균형을 찾는 과정입니다. 체중 감량만을 목표로 하다 보면 금방 포기하거나, 요요 현상을 겪는 경우가 많습니다. 다이어트는 우리의 건강, 에너지, 자신감을 회복시키는 과정으로 봐야 합니다.

잘못된 다이어트가 초래하는 문제

#### 1. 단기적인 체중 감량

굶거나 단식하는 방식은 빠르게 살을 빼는 것처럼 보이지만, 오히려 신진대사를 느리게 만들어 장기적인 체중 감량을 어렵게 만듭니다.

#### 2. 영양 불균형

한 가지 음식만 먹는 다이어트는 필수 영양소의 부족을 초래하며, 이는 면역력 약화와 피부 상태 악화로 이어질 수 있습니다.

#### 3. 요요 현상

극단적인 다이어트를 반복하면 몸은 더 적은 에너지로도 체중을 유지하려고 해, 결국 체중이 쉽게 다시 늘어나는 요요를 겪게 됩니다.

다이어트를 제대로 시작하는 3가지 방법

#### 1. 자신의 몸을 이해하자

- 기초대사량과 활동대사량을 파악해 자신의 하루 칼로리 필요량을 계산하세요.
- 체형, 체지방률, 근육량 등을 이해하는 것이 맞춤형 다이어트를 시작하는 첫걸음입니다.

#### 2. 건강한 습관부터 만들기

- 식사량을 무리하게 줄이는 대신 영양소가 풍부한 음식으로 대체하세요.
- 하루 10분이라도 걷거나 스트레칭하는 작은 변화부터 시작하세요.

### 3. 지속 가능한 계획 세우기

- 단기간에 많은 체중을 감량하려는 욕심은 버리고, 꾸준히 할 수 있는 방법을 선택하세요.
- 전문적인 도움을 받아 개인에게 맞는 식단과 운동을 설계하는 것도 좋습니다.

다이어트는 당신의 새로운 시작입니다

다이어트는 몸을 억지로 변화시키는 과정이 아니라, 자신을 더 사랑하고 건강하게 만드는 여정입니다. 단기적인 체중 감량에 집착하지 말고, 꾸준히 지속 가능한 방법을 선택하세요. 당신의 몸은 당신의 노력에 응답할 것입니다. 오늘부터 건강한 다이어트를 시작해 보세요.

## • 건강한 체중 감량의 중요성

“다이어트를 해야겠다고 결심했지만, 매번 극단적인 방법을 시도하다가 몸만 망가졌어요.” 혹시 이런 경험이 있으신가요?

건강하지 않은 다이어트는 잠깐의 체중 감량을 가져올 수 있지만, 그 대가는 너무나도 크고 오래갑니다. 체력 저하, 요요 현상, 심지어 심리적인 스트레스까지. 체중 감량은 단순히 숫자를 줄이는 것이 아닌, 삶의 질을 높이는 과정이 되어야 합니다.

건강한 체중감량은 단순히 외모가 아니라 몸과 마음의 균형을 되찾는 일입니다. 연구에 따르면, 체중을 무리하게 감량한 경우 요요 현상이 발생할 확률이 80% 이상입니다. 반면, 균형 잡힌 식단과 맞춤형 운동, 스트레스 관리를 결합한 다이어트는 유지율이 높고 건강에도 유익합니다.

큐어엑스는 개인의 체질과 목표에 맞춘 3D 바디스캔 데이터와 전문적인 프로그램을 통해 건강한 체중 감량을 돕습니다.

“건강하게 살을 빼는 건 너무 오래 걸려요.”

큐어엑스는 데이터를 기반으로 한 과학적 접근으로 시간을 단축시킵니다. 무리하지 않고도 4주 만에 눈에 띄는 변화를 경험하실 수 있습니다.

“운동을 싫어해서 다이어트를 시작하기도 두려워요.”

큐어엑스는 순환 기기와 LED 스킨케어를 통해 몸에 부담 없이 체중을 감량할 수 있는 환경을 제공합니다.

“저는 늘 다이어트에 실패하곤 했습니다. 식단 조절을 시작해도 금방 포기했고, 운동은 더더욱 하기 싫었죠. 큐어엑스를 만난 뒤 3D 바디스캔과 맞춤 프로그램으로 제 몸 상태를 정확히 알게 됐습니다. 강요 없이 자연스럽게 체중이 줄었고, 몸이 가벼워지니 삶도 더 활기차졌어요.”

큐어엑스의 건강한 체중감량 프로그램

- 진단: 3D 바디스캔과 건강 설문으로 현재 상태를 분석.

- 맞춤 계획: 개인 체질과 라이프스타일에 맞춤 식단, 순환 관리 제공.
- 실행: 스트레스 완화와 혈액순환을 돕는 원적외선 기기와 산소 케어.
- 유지 관리: 요요를 막기 위한 지속적인 데이터 분석과 프로그램 조정.

## 1장: 다이어트의 기본 이해

### 1. 다이어트란 무엇인가?

“다이어트”라는 단어를 들으면 무조건적인 체중 감량이나 굶는 것을 떠올리는 사람이 많습니다. 하지만 진짜 다이어트란 단순히 체중을 줄이는 게 아니라, 더 건강하고 행복한 삶을 위한 생활 습관의 변화를 의미합니다.

다이어트란 식습관과 생활 습관을 조절하여 건강을 유지하거나 개선하는 것을 뜻합니다. 그저 살을 빼는 것에 그치지 않고, 몸과 마음 모두 균형 잡힌 상태를 만드는 데 초점이 있습니다.

다이어트의 다양한 목적

- 체중 감량: 비만을 예방하거나 해결하기 위해 체중을 줄이는 것이 주목적.
- 건강 유지: 만성 질환(당뇨, 고혈압 등)을 예방하고 면역력을 높이기 위해 적절한 체중과 영양 섭취를 유지.
- 체형 관리: 개인의 목표에 따라 몸매를 가꾸거나 근육량을 늘리기 위해 진행.
- 웰빙: 단순히 외모 개선뿐 아니라 전반적인 삶의 질을 높이기 위한 과정.

다이어트는 왜 중요한가?

다이어트는 단순히 체중과 외모만의 문제가 아닙니다. 적절한 체중과 건강한 식습관은 에너지 수준, 정신 건강, 삶의 질에 직결됩니다. 건강한 다이어트는 몸을 가볍게 하고, 자신감을 키워주며, 장기적으로 더 나은 미래를 만드는데 도움을 줍니다.

다이어트를 잘못 이해했을 때의 문제점

- 잘못된 다이어트: 무조건 굶거나 극단적인 방법으로 체중을 줄이려 할 경우, 요요 현상과 건강 악화가 발생.
- 감정적인 문제: 체중 감량이 실패할 경우, 스스로에 대한 실망감으로 연결될 수 있음.

다이어트는 단순한 체중 조절의 개념을 넘어, 당신의 건강과 행복을 위한 라이프스타일 혁신입니다. 올바르게 접근하면 몸만 가볍게 만드는 게 아니라 마음까지도 자유롭게 만들어줍니다.

### 2. 잘못된 다이어트 상식

다이어트는 많은 사람들이 평생의 숙제로 여기는 주제죠. 하지만 잘못된 정보와 상식에 속아 건강을 해치거나 실패를 반복하는 경우가 많습니다. 오늘은 우리가 흔히 믿고 있는 잘못된 다이어트 상식들을 바로잡아 보려고 해요.

✓ 잘못된 상식 1: 굶으면 살이 빠진다

많은 사람들이 “덜 먹으면 당연히 살이 빠진다”는 생각으로 끼니를 거르거나 굶기를 선택해요. 하지만 굶는 다이어트는 몸에 필요한 영양소를 공급하지 않아 기초대사량을 낮추고 요요현상을 초래합니다.

→ **바른 방법: 적절한 칼로리 섭취와 균형 잡힌 영양이 중요해요. 하루 3끼를 규칙적으로 먹되, 소량으로 자주 섭취하는 게 좋아요.**

✓ 잘못된 상식 2: 저녁은 무조건 먹지 말아야 한다

“저녁은 살로 간다”는 말, 들어보셨죠? 사실 저녁 식사를 아예 안 하면 폭식을 유발할 수 있어요. 특히 배고픔이 쌓여 자기 전에 간식으로 이어질 가능성이 높죠.

→ **바른 방법: 저녁은 가볍고 단백질 위주로 섭취하세요. 너무 늦지 않은 시간에 먹는 것이 중요합니다.**

✓ 잘못된 상식 3: 특정 음식만 먹으면 살이 빠진다

양배추, 바나나, 고구마 등 특정 음식만을 먹는 ‘원푸드 다이어트’는 단기적으로 체중을 줄일 수 있지만 장기적으로 영양 불균형과 건강 악화를 초래합니다.

→ **바른 방법: 모든 음식을 골고루 먹으면서 영양 균형을 맞추는 것이 핵심이에요.**

✓ 잘못된 상식 4: 유산소 운동만 하면 된다

“땀을 많이 흘리면 살이 빠진다”는 생각에 유산소 운동만 하는 경우가 많아요. 하지만 근육량이 줄어들면 기초대사량이 낮아져 다이어트가 더 어려워질 수 있어요.

→ **바른 방법: 유산소 운동과 근력 운동을 병행하세요. 근육이 늘어나야 체지방이 효과적으로 감소합니다.**

✓ 잘못된 상식 5: 물을 적게 마셔야 부기가 빠진다

물을 많이 마시면 몸이 부을 거라 생각해 물 섭취를 줄이는 경우가 있어요. 하지만 수분 부족은 대사 저하와 변비를 유발하고 다이어트를 더 어렵게 만들어요.

→ 바른 방법: 하루 2L 정도의 물을 꾸준히 섭취하세요. 수분은 지방 연소에도 중요한 역할을 합니다.

✓ 잘못된 상식 6: 다이어트 제품은 무조건 효과적이다

다이어트 보조제나 특정 음료가 마법처럼 살을 빼줄 거라 믿는 건 착각이에요. 효과가 있더라도 일시적이며, 건강에 해로울 수 있는 성분이 포함될 가능성도 있습니다.

→ 바른 방법: 보조제에 의존하기보다는 건강한 식단과 운동을 우선하세요

## 5. 체중 감량의 원리: 칼로리와 에너지 균형

체중 감량은 복잡한 공식이 아닙니다. 사실 다이어트의 기본 원리는 “칼로리와 에너지 균형”이라는 간단한 개념으로 설명될 수 있어요. 칼로리 소비와 섭취의 균형을 이해하면 체중 관리의 핵심을 파악할 수 있습니다.

에너지 균형이란?

우리 몸은 하루 종일 에너지를 소비하고 있습니다. 이 에너지는 우리가 먹는 음식(칼로리)에서 얻습니다.

에너지 균형은 간단히 말해 다음의 관계를 의미합니다:

- 섭취 칼로리 = 소비 칼로리: 체중 유지
- 섭취 칼로리 > 소비 칼로리: 체중 증가
- 섭취 칼로리 < 소비 칼로리: 체중 감소

이 공식에서 핵심은 소비 칼로리를 늘리거나 섭취 칼로리를 줄이는 것을 통해 체중 감량을 달성할 수 있다는 점이에요.

기초대사량과 활동 대사량의 역할

칼로리 소비는 크게 두 가지로 나뉩니다:

1. 기초대사량(BMR)
  - 우리가 아무것도 하지 않아도 생명을 유지하기 위해 필요한 에너지입니다.
  - 예: 심장 박동, 호흡, 체온 유지
  - 기초대사량은 하루 소비 칼로리의 약 60~70%를 차지해요.
2. 활동 대사량
  - 신체 활동(운동, 걷기, 집안일 등)과 소화 과정에서 소모되는 에너지입니다.



- 이 부분은 개인의 생활 방식에 따라 크게 달라질 수 있어요.

체중 감량을 위해 어떻게 해야 할까?

1. 섭취 칼로리 줄이기
  - 적정 칼로리를 섭취하면서도 영양을 골고루 섭취하세요.
  - 고단백, 저지방, 고섬유질 음식은 포만감을 높이고 과식을 방지합니다.
2. 소비 칼로리 늘리기
  - 운동을 통해 활동 대사량을 증가시켜야 합니다.
  - 유산소 운동(달리기, 자전거 타기)과 근력 운동을 병행하면 기초대사량도 높아집니다.

칼로리 조절의 중요성

많은 사람들이 체중 감량을 위해 무리하게 칼로리를 줄이거나 극단적인 방법을 시도하지만, 이는 건강을 해칠 수 있습니다.

- 지나치게 칼로리를 줄이면 기초대사량이 낮아져 다이어트가 오히려 더 어려워질 수 있습니다.
- 균형 잡힌 식단과 적절한 운동이 장기적인 체중 감량 성공의 핵심입니다.

## 6. 몸의 기초대사량 이해하기

“아무것도 하지 않아도 칼로리를 소모한다?”

이 말은 사실입니다. 우리의 몸은 가만히 있어도 에너지를 사용하고 있어요. 바로 이 에너지가 기초대사량(BMR)으로 불리는 것입니다. 기초대사량을 이해하면, 다이어트는 물론이고 건강 관리도 훨씬 쉬워질 거예요.

기초대사량(BMR)이란?

기초대사량은 몸이 생명을 유지하는 데 필요한 최소한의 에너지를 의미합니다.

- 심장이 뛰고, 숨을 쉬고, 체온을 유지하며, 장기가 정상적으로 작동하도록 하기 위해 사용되는 에너지예요.
- 하루 소비 칼로리 중 약 60~70%를 차지합니다.

쉽게 말해, 우리가 침대에 누워서 아무것도 하지 않아도 우리 몸은 칼로리를 소모합니다.

기초대사량은 개인마다 다르다

기초대사량은 다음과 같은 요인에 따라 사람마다 다르게 나타납니다.

1. 나이

- 나이가 들수록 기초대사량은 감소합니다.
- 이는 근육량이 줄어들고 대사 속도가 느려지기 때문입니다.

2. 성별

- 남성은 여성보다 일반적으로 기초대사량이 높습니다.
- 이는 남성이 평균적으로 더 많은 근육량을 가지고 있기 때문이에요.

3. 체중과 체형

- 체중이 많거나 근육량이 많은 사람일수록 기초대사량이 높습니다.

4. 유전적 요인

- 대사 속도는 유전적으로도 영향을 받습니다.

기초대사량은 왜 중요한가요?

기초대사량을 알면, 체중 감량이나 유지를 위한 올바른 칼로리 섭취량을 계산할 수 있습니다.

- 기초대사량보다 적게 먹으면 몸은 에너지를 더 쓰기 위해 지방을 태우기 시작합니다.
- 하지만 지나치게 적게 먹으면 기초대사량이 감소하고, 다이어트가 실패할 가능성이 높아져요.

기초대사량 계산 방법

대략적인 기초대사량을 계산하려면 아래 공식을 사용할 수 있습니다.

해리스-베네딕트 공식:

- 남성:  $66 + (13.7 \times \text{체중}) + (5 \times \text{키}) - (6.8 \times \text{나이})$
- 여성:  $655 + (9.6 \times \text{체중}) + (1.8 \times \text{키}) - (4.7 \times \text{나이})$

예를 들어, 키 160cm, 체중 60kg, 나이 30세인 여성의 기초대사량은 약 1,300kcal입니다.

기초대사량을 높이는 방법

기초대사량은 우리의 노력을 통해 높일 수도 있습니다.

1. 근육량 증가
  - 근육은 지방보다 더 많은 칼로리를 소모합니다.
  - 꾸준한 근력 운동은 기초대사량을 높이는 가장 효과적인 방법입니다.
2. 규칙적인 식사
  - 너무 적게 먹으면 기초대사량이 떨어질 수 있습니다.
  - 하루 세 끼를 규칙적으로 섭취하세요.
3. 수면과 스트레스 관리
  - 수면 부족과 스트레스는 대사 속도를 느리게 만듭니다.

기초대사량은 우리 몸의 에너지 소비의 기초입니다. 자신의 기초대사량을 알고 이를 기반으로 건강한 다이어트 계획을 세운다면, 무리하지 않고도 체중 감량 목표를 달성할 수 있습니다.

## 2장: 음식과 다이어트

### 1. 체중 감량에 도움이 되는 음식의 특징

음식 선택이 다이어트 성공의 열쇠입니다

다이어트를 할 때 음식의 양만큼 중요한 것은 어떤 음식을 선택하느냐입니다. 체중 감량을 돕는 음식은 포만감을 주면서도 칼로리가 낮고, 몸에 필요한 영양소를 채워줍니다. 건강한 다이어트를 위해 꼭 알아야 할 음식들의 공통적인 특징을 소개합니다.

#### 1. 낮은 칼로리, 높은 영양소 밀도

- 특징: 칼로리는 낮지만 비타민, 미네랄, 섬유질 같은 필수 영양소가 풍부한 음식.
- 예: 채소(브로콜리, 시금치, 오이), 과일(딸기, 블루베리, 사과).
- 효과: 낮은 칼로리로 배부른 느낌을 오래 유지하면서도 건강한 체중 감량을 돕습니다.

#### 2. 고단백 음식

- 특징: 단백질 함량이 높아 근육량을 유지하고, 신진대사를 촉진하는 음식.
- 예: 닭가슴살, 두부, 달걀, 생선(연어, 참치), 그릭 요거트.
- 효과: 단백질은 소화되는 데 시간이 오래 걸려 포만감을 유지하고, 근육 손실을 막아 다이어트 후 요요 현상을 예방합니다.

#### 3. 섬유질이 풍부한 음식

- 특징: 소화를 천천히 돕고 혈당을 안정적으로 유지하는 식이섬유 함유 음식.
- 예: 귀리, 고구마, 렌틸콩, 병아리콩, 퀴노아.
- 효과: 배변 활동을 촉진하고, 혈당 급상승을 막아 다이어트 중 배고픔을 줄이는 데 효과적입니다.

#### 4. 건강한 지방이 포함된 음식

- 특징: 신체에 필요한 오메가-3, 불포화지방산을 포함한 음식.
- 예: 아보카도, 견과류(아몬드, 호두), 올리브 오일, 연어.
- 효과: 소량으로도 포만감을 느끼게 하며, 호르몬 균형을 맞추고 뇌 건강과 피부 개선에도 도움을 줍니다.

#### 5. 수분 함량이 높은 음식

- 특징: 수분이 풍부해 칼로리는 낮지만 배부른 느낌을 주는 음식.
- 예: 오이, 수박, 샐러리, 토마토.
- 효과: 몸에 수분을 공급하고, 과식을 줄이며 전반적인 신진대사를 촉진합니다.

#### 6. 천연 저혈당 지수(GI) 음식

- 특징: 섭취 후 혈당을 천천히 올리는 음식.
- 예: 통곡물, 현미, 고구마, 호밀빵.
- 효과: 에너지를 오래 유지할 수 있어 폭식을 예방하고, 체중 감량의 효율성을 높입니다.

## 2. 탄수화물, 단백질, 지방의 역할

### 영양소의 역할을 알아야 할까?

다이어트를 하거나 건강을 관리하려면 탄수화물, 단백질, 지방의 역할을 제대로 이해하는 것이 중요합니다. 이들 영양소는 단순히 에너지를 공급하는 것을 넘어 몸의 성장, 회복, 유지에 핵심적인 역할을 합니다.

### 탄수화물: 우리 몸의 주요 에너지원

#### 주요 역할

- 탄수화물은 우리 몸이 가장 쉽게 사용할 수 있는 에너지원입니다.
- 섭취된 탄수화물은 포도당으로 분해되어 혈액으로 공급되며, 뇌와 신경계의 필수 에너지로 사용됩니다.
- 근육 운동 중에 필요한 에너지를 제공하여 운동 능력을 향상시킵니다.

#### 탄수화물 부족 시 문제

- 피로감, 무기력함을 느낄 수 있으며, 뇌 기능이 저하되어 집중력이 떨어질 수 있습니다.
- 근육 손실이 발생할 수 있습니다. 이는 몸이 부족한 에너지를 보충하기 위해 근육을 분해하기 때문입니다.

#### 추천 음식

- 통곡물(현미, 귀리), 고구마, 과일, 채소

## 단백질: 몸을 구성하는 기본 재료

### 주요 역할

- 단백질은 근육, 피부, 모발, 손톱 등 몸을 구성하는 주요 물질입니다.
- 세포와 조직의 성장과 복구에 중요한 역할을 합니다.
- 호르몬, 효소, 면역세포를 만드는 데 필수적입니다.
- 근육량을 유지하고 대사율을 높이는 데 도움이 됩니다.

### 단백질 부족 시 문제

- 근육 손실과 회복 지연이 발생하며, 면역력이 약해질 수 있습니다.
- 상처 회복이 느려지고, 에너지 부족 상태를 경험할 수 있습니다.

### 추천 음식

- 닭가슴살, 생선, 두부, 달걀, 렌틸콩

## 지방: 몸을 보호하고 에너지를 저장하는 역할

### 주요 역할

- 지방은 세포막의 구성 요소로, 세포의 기능을 유지하는 데 필수적입니다.
- 호르몬 생성과 지용성 비타민(A, D, E, K)의 흡수를 돕습니다.
- 몸을 단열하여 체온을 유지하고, 장기를 보호하는 역할을 합니다.
- 에너지가 부족할 때 사용되는 보조 에너지원으로 작용합니다.

### 지방 부족 시 문제

- 호르몬 불균형이 발생하고, 피부 건조, 면역력 저하 등의 증상이 나타날 수 있습니다.
- 필수 지방산 부족은 심혈관 건강을 저하시킬 수 있습니다.

### 추천 음식

- 아보카도, 올리브 오일, 견과류, 생선(연어, 고등어)

균형이 중요하다: 탄수화물, 단백질, 지방의 조화

- 탄수화물은 에너지, 단백질은 회복과 성장, 지방은 보호와 장기적인 에너지를 제공합니다.
- 세 가지를 적절히 섭취해야 몸의 균형이 유지되고, 체중 감량이나 건강 관리를 효과적으로 할 수 있습니다.

## 6. 다이어트 중 꼭 피해야 할 음식

무심코 먹는 음식이 다이어트를 망친다?

열심히 운동하고 식단 조절도 한다고 생각했는데 체중이 줄지 않는다면, 다이어트를 방해하는 음식이 숨어있을 수 있습니다. 우리가 쉽게 접하는 음식들 중에는 칼로리와 지방이 과도하게 많아 체중 감량을 방해하는 것들이 있습니다. 이런 음식을 피하는 것만으로도 다이어트 성공 확률이 높아질 수 있습니다.

### 1. 설탕 함량이 높은 음식

- 대표적인 음식: 탄산음료, 과일 주스, 캔디, 초콜릿, 디저트류
- 문제점:
  - 설탕은 체내에서 빠르게 흡수되어 지방으로 저장됩니다.
  - 혈당을 급격히 올렸다가 떨어뜨려 과식을 유발합니다.
  - 비타민이나 미네랄 같은 필수 영양소가 없고, '빈 칼로리'로 채워져 다이어트 효과를 방해합니다.
- 대안: 무가당 음료, 다크초콜릿, 과일 그대로 먹기

### 2. 튀긴 음식

- 대표적인 음식: 감자튀김, 치킨, 도넛, 치즈볼
- 문제점:
  - 튀긴 음식은 고칼로리, 고지방 식품으로 체지방 축적을 증가시킵니다.
  - 트랜스 지방이 포함되어 있어 심혈관 질환 위험도 높습니다.
- 대안: 에어프라이어로 조리한 음식, 구운 감자, 구운 닭고기

### 3. 정제된 탄수화물

- 대표적인 음식: 흰쌀밥, 흰 빵, 라면, 스파게티
- 문제점:
- 섬유질이 제거된 탄수화물은 혈당을 급격히 올리고 에너지가 빠르게 소진됩니다.
- 포만감이 오래가지 않아 더 많은 음식 섭취를 유도합니다.
- 대안: 현미, 귀리, 통밀빵

### 4. 가공육

- 대표적인 음식: 햄, 소시지, 베이컨, 핫도그
- 문제점:
- 가공육에는 나트륨과 방부제가 많이 포함되어 있어 부종과 체중 증가를 유발합니다.
- 고지방 함량으로 체지방 증가를 초래할 수 있습니다.
- 대안: 구운 닭가슴살, 생선, 콩류

### 5. 고지방 유제품

- 대표적인 음식: 생크림, 고지방 치즈, 버터, 아이스크림
- 문제점:
- 포화지방과 칼로리가 높아 체중 증가의 주범이 됩니다.
- 과도하게 섭취하면 콜레스테롤 수치도 증가할 수 있습니다.
- 대안: 저지방 우유, 플레인 요거트

### 6. 알코올

- 대표적인 음료: 맥주, 칵테일, 와인
- 문제점:
- 알코올은 빈 칼로리로 체중 감량에 도움을 주지 않으며, 지방 연소를 방해합니다.
- 술과 함께 먹는 안주(튀김류, 과자)로 인해 칼로리 섭취가 증가합니다.
- 대안: 무알코올 음료, 허브티

피해야 할 음식이 아닌, 건강한 선택으로 바꾸기

## 7. 하루 식단 구성법

다이어트, 제대로 먹어야 성공한다

다이어트는 단순히 먹는 양을 줄이는 것이 아니라, 무엇을 먹고 어떻게 먹느냐에 따라 결과가 달라집니다. 하루를 건강하고 균형 잡힌 식단으로 구성하면 체중 감량은 물론, 몸도 가볍고 에너지가 넘칠 수 있습니다.

### 1. 아침: 단백질과 복합 탄수화물로 활기찬 시작

- 왜 중요한가: 아침은 밤새 떨어진 혈당을 회복시키고, 하루의 에너지를 제공합니다.
- 추천 메뉴:
- 단백질: 삶은 달걀, 두부, 닭가슴살, 그릭 요거트
- 복합 탄수화물: 귀리 오트밀, 통밀 토스트, 고구마
- 추가: 신선한 과일(블루베리, 바나나), 견과류(아몬드, 호두)
- 예시 식단:
- 귀리 오트밀 + 삶은 달걀 2개 + 블루베리 한 줌

### 2. 점심: 균형 잡힌 한 끼로 포만감 유지

- 왜 중요한가: 점심은 신체 활동의 에너지원 역할을 합니다.
- 추천 메뉴:
- 단백질: 생선구이, 닭가슴살, 불고기
- 탄수화물: 현미밥, 퀴노아
- 채소: 브로콜리, 아스파라거스, 양배추 등 다양한 색의 채소
- 건강한 지방: 아보카도, 올리브 오일
- 예시 식단:
- 현미밥 반 공기 + 닭가슴살 샐러드(올리브 오일 드레싱) + 구운 채소

### 3. 저녁: 가벼운 식사로 소화 부담 줄이기

- 왜 중요한가: 저녁은 소화가 쉬운 음식을 먹어야 체중 증가와 수면 장애를 막을 수 있습니다.



- 추천 메뉴:
- 단백질: 연어구이, 두부, 달걀
- 채소: 샐러드, 나물류, 찐 채소
- 추가: 소량의 복합 탄수화물(고구마, 렌틸콩)
- 예시 식단:
- 연어구이 + 찐 브로콜리 + 고구마 반 개

#### 4. 간식: 건강한 선택으로 허기를 채우자

- 왜 중요한가: 과식을 예방하고 혈당을 안정적으로 유지시킵니다.
- 추천 메뉴:
- 견과류 한 줌
- 사과 또는 바나나
- 무가당 그릭 요거트
- 다크 초콜릿 한 조각
- 예시 식단: 오후 허기가 찾아올 때, 아몬드 10알 + 사과 한 개

#### 5. 물 섭취: 하루 2리터를 목표로

- 왜 중요한가: 충분한 수분은 대사를 촉진하고 몸속 독소를 배출합니다.
- 팁:
- 식사 전후 물 한 잔씩 챙기기
- 물 대신 허브차(녹차, 레몬밤)도 추천

#### 8. 간식과 Cheat Day 활용법

간식과 Cheat Day, 다이어트를 망칠까?

다이어트를 하면서 간식은 무조건 끊어야 하고, Cheat Day는 실패의 지름길이라고 생각하시나요? 사실, 간식과 Cheat Day는 올바르게 활용하면 다이어트의 큰 동기부여가 되고, 지속 가능한 다이어트를 만드는 데 도움을 줄 수 있습니다.

#### 1. 간식은 다이어트의 적이 아니다

다이어트 중에도 간식은 필요합니다. 적절한 간식은 공복감을 해소하고, 폭식을 예방하며, 에너지를 공급해줍니다.

- 추천 간식:
- 단백질 위주 간식: 삶은 달걀, 닭가슴살 큐브, 그릭 요거트
- 섬유질 풍부 간식: 견과류(아몬드, 호두), 채소스틱(당근, 오이)
- 저칼로리 간식: 고구마, 다크초콜릿(70% 이상), 무가당 과일
- 간식 섭취 시 주의점:
- 정량을 지키기: 한 번에 과도하게 먹지 않도록 작은 용기에 담아 먹기.
- 규칙적인 시간: 허기를 느낄 때만 간식 섭취.

## 2. Cheat Day는 다이어트의 휴식 시간

Cheat Day는 다이어트 중 하루 정도 평소 먹고 싶었던 음식을 먹는 날입니다. 하지만, 효과적으로 활용하지 않으면 Cheat Day가 Cheat Week로 이어질 위험이 있습니다.

- Cheat Day의 장점:
- 심리적 만족감: 스트레스 해소와 다이어트 동기 유지.
- 대사율 상승 효과: 평소보다 많은 칼로리를 섭취하면 레프틴 호르몬이 증가해 대사율을 일시적으로 높일 수 있습니다.
- 지속 가능성: 너무 엄격한 식단 대신 유연한 계획을 가능하게 함.
- Cheat Day 활용법:
  1. 하루 전 계획하기: 먹고 싶은 음식을 미리 정하고, 하루 섭취량을 조절.
  2. 밸런스를 맞추기: Cheat Day라고 해서 지나치게 고칼로리 음식을 먹지 않기. 예: 피자 한 조각과 샐러드 조합.
  3. 시간을 제한하기: 하루 종일 먹는 것이 아니라, 한 끼 정도로 제한.

## 3. 간식과 Cheat Day로 다이어트 실패를 예방하는 방법

- 공복감을 줄인다: 규칙적인 간식은 폭식 충동을 줄여줍니다.
- 유연한 다이어트: Cheat Day는 다이어트의 스트레스를 줄이고 유지 가능성을 높여줍니다.
- 체중 감량 후 요요 방지: 간식과 Cheat Day를 계획적으로 활용하면 요요 현상을 막을

수 있습니다.

#### 4. 성공적인 다이어트를 위한 실전 팁

- 간식과 Cheat Day는 자기 통제력을 길러주는 훈련의 기회입니다.
- 꾸준한 다이어트를 위해서는 작은 만족감을 자주 주는 것이 중요합니다.
- “모든 것을 끊는 다이어트는 오래갈 수 없습니다. 간식과 Cheat Day를 올바르게 활용해보세요!”

-3장부터 곧 연재됩니다.-