

자면서 체지방 태워 살 뺀다

살을 빼는 데 있어 수면은 매우 중요한 요소로, 수면이 부족하면 살이 빠지는 속도가 느려질 수 있다. 반면, 수면을 체지방을 태우는데 도움이 되는 방향으로 이용할 수도 있다. 자는 동안 체지방을 태울 수 있는 작지만 효과적인 방법을 건강정보 매체 'Eat This, Not That' (eatthis.com)이 소개했다.

■ 간헐적 단식하기

잠자리에 들기 몇 시간 전 식사를 마치고 다음날 아침을 먹을 때까지 아무것도 먹지 않는다. 점심 때까지 기다릴 수 있다면 더 좋다. 2021년 영양학 저널 '뉴트리언트(Nutrients)'에 게재된 리뷰에 따르면, 이러한 행동이 밤 동안 에너지원으로 포도당 대신 지방을 태우는데 도움이 될 수 있다.



간헐적 단식은 일정 시간 공복을 유지하는 식사법으로, 단식하는 시간 동안 신체는 저장된 지방을 에너지원으로

사용해 지방이 감소한다. 잠을 자는 동안 신체는 자연스럽게 단식 상태에 들어가게 되는데, 여기서 간헐적 단식이 더해지면 단식 기간을 늘릴 수 있어 자는 동안 더 많은 지방을 태울 수 있다. 또한, 간헐적 단식은 인슐린이나 HGH(human growth hormone)과 같이 체중 감량에 영향을 미치는 호르몬을 조절하는데 도움이 될 수 있다.

■ 침실 온도 낮추기

미국 국립보건원에 따르면, 시원한 방에서 잠을 자면 신진대사가 활발해지고 칼로리를 소모해 열을 발생시키는 갈색지방을 활성화시킬 수 있다. 시원한 환경에서 잠을



잘 경우 우리 몸은 심부체온(core temperature)을 유지하기 위해 더 열심히 일을 하게 되는데, 이 또한 체중 감량에 도움이 될 수 있다.

■ 저녁에 근력운동하기

근력운동을 하면 신진대사가 활발해진다. 잠을 자는 동안에도 더 많은 칼로리를 태우는데 도움을 줄 수 있는 것이다. 그러나 저녁 시간 간단한 근력운동을 통해 잠자리에 들기 전 신진대사를 끌어올려 보자.

근력운동은 근육량을 증가시켜 신체의 대사율을 높일 수 있고, 이렇게 되면 휴식을 할 때도 더 많은 칼로리 소모가 일어난다. 또한, 근력운동은 지방 감량과 근육 성장에 영향을 미치는 HGH 생성을 자극할 수 있다. 게다가 운동은 수면의 질을 높이고 스트레스를 줄여주기 때문에 숙면을 취할 수 있어 체중 감량에 도움이 된다.

■ 찬물로 샤워하기

클리블랜드 클리닉에 따르면, 찬물 샤워와 얼음물 목욕이 시원한 방에서 자는 것과 유사하게 갈색지방을 자극하는 것으로 밝혀졌다. 또한, 차가운 물의 충격이 신진대사를 높이고 더 많은 칼로리를 태우도록 하는데 도움을 줄 수 있다.

사진=shutterstock

Buena Park Nursing Center ★★★★★

부에나 팍 양로병원

▶ Skilled Nursing

IV 투여, 당뇨 및 투석관리, 스페셜 통증관리, 튜브영양법, Wound Care, TPN 등

▶ Subacute Unit

Respiratory Therapy, Tracheostomy Care Ventilator 등

서비스	재활치료
한국음식 또는 미국음식 한국인 스태프 / 한국인 소셜워커 한국책, 신문 / 24시간 한국방송 다양한 한인교회 봉사활동	물리치료 (PT) 작업치료 (OT) 언어치료 (ST)

메디케어, 개인, 메디칼, HMO, PPO 취급합니다

한국어: 562-240-3516 www.buenaparknc.com
영어: 714-828-8222 Fax: 714-828-1467
8520 Western Ave, Buena Park, CA 90620

타운 미용실

헤나염색
볼륨매직
염색+코팅+컷트
펌/ 남녀 컷트
세팅펌/ 디지털펌

Grand Opening
Han's Skin Care
30년 경력의 Antonia Han
최신 기계 완비
714.944.4241

스페셜 세일
정수리 머리가 빠져
고민하시는 분!
부분가발
가발

*예약 전화 화요일 휴무
(714) 901-6388
7536 Katella Ave, Stanton, CA 90680



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“**최고의 의사보다
최선을 다하는
의사가 되기 위해
노력하겠습니다.**”

새로운 주치의를 찾고 계십니까?
빠른 예약 시스템! 양질의 진료! 정확한 진단과 추적관리!
이제 Dr. 김종진과 함께 건강을 계획하세요!



시니어 여러분들이
건강 영웅입니다!

김종진 내과는
서울 메디칼 그룹과 함께합니다.
SMG 서울 메디칼 그룹
SEOUL MEDICAL GROUP

Dr. 김종진

Jongjin Kim, M.D.

- ▶ 서울대학교 의과대학 졸업
- ▶ 서울대학교병원 가정의학과 전문의
- ▶ 존스홉킨스 협력 GBMC 내과 레지던트 수료
- ▶ 현 미국 내과 보드 전문의

진료 과목

- 급만성 내과 질환 (고혈압, 당뇨, 콜레스테롤 등)
- 종합검진 (혈액, 소변검사, 심전도, 폐기능)
- 비만 / 체중 관리 클리닉

메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

5471 La Palma Ave Suite 200, La Palma, CA 90623

*The Lord is my shepherd:
I shall not want.*
Jongjin Kim, M.D.

김종진 내과
#200

Walker St

뱅크 오브
아메리카

La Palma Ave

윌버트 주유소