

체중 감량에 효과적인 실천 전략

급격하게 살을 빼면 근육이 줄어들고, 피부 탄력이 떨어지며, 탈모가 발생할 수 있고, 영양 결핍으로 건강상 문제가 생길 수도 있다. 설사 다이어트에 성공했다 해도 요요현상으로 금방 원래 체중으로 돌아갈 가능성이 높다. 따라서 서서히 체중을 줄여나가는 게 좋다.

'코메디닷컴'이 체중 감량을 돕는 생활 속 실천 방법을 소개했다.

■ 5분씩 끊어 운동하기

체중 줄이거나 적정 체중 유지를 위해 성인은 중간 강도 운동을 주 150~300분해야 한다. 일주일에 5번 운동한다면, 하루에 30분에서 1시간 운동해야 한다는 의미다. 그런데 30분이나 1시간 운동을 해야 한다고 생각하면 부담이 되고 실행하기도 전에 싫어질 수 있다.

세계보건기구(WHO)가 공개한 운동 가이드라인에 따르면 운동은 끊어서 해도 된다. 따라서 일을 하거나 공부하는 중간 5분에서 10분 정도 끊어서 운동을 시도해보자. 작은 양 같지만 모이면 하루 30분이 되고 이를 지속하면 다이어트 효과가 생긴다.

운동을 시작하는 첫 주는 150분을 채우지 못하더라도 하지 않는 것보단 하는 편이 나으니 꾸준히 시도해 본다.

■ 3~4시간에 한 번씩 먹기



1일 1식 혹은 2식 다이어트를 하는 사람들이 많다. 공복이 지속되는 동안 체지방이 감소하면서 살이 빠지고, 장수에 도움이 된다는 연구 보고도 있다. 문제는 하루 한 끼를 먹으면 해당 한 끼를 과하



게 먹을 확률이 높다는 점이다. 이럴 경우 결국 소비 칼로리보다 섭취 칼로리가 높아져 1일 1식 혹은 2식의 의미가 무색해진다. 보다 현실적으로 실천 가능한 방법은 식사를 거르지 않고 3~4시간에 한 번씩 단백질과 식이 섬유 등이 풍부한 음식을 먹는 것이다.

아침 식사도 거르지 않아야 한다. 삶은 달걀 한 개를 먹든, 바나나 한 개를 먹든 무언가를 먹는 것이 좋다. 단백질 등이 풍부한 영양가 있는 아침을 먹으면 이후 과식이나 군것질을 할 가능성이 줄어든다.

■ 채소, 과일 더 많이

채소와 과일 등으로 영양소와 식이섬유를 채우면 포만감이 형성되고 영양학적으로도 유익해 건강한 다이어트를 지속하는데 도움이 된다. 식사를 할 때 먹는 양의 절반 정도는 채소로 채우도록 한다. 한 접시를 먹는다면 접시의 절반은 채소로 채우라는 것.

심지어 간식을 먹을 때도 마찬가지다. 식욕을 도저히 제어하기 어려울 땐 초콜릿과 같은 군것질거리를 먹되, 접시의 절반은 채소와 과일로 채워 과도한 열량 칼로리 음식(영양가 없이 칼로리만 높은 음식) 섭취를 막아야 한다.

사진=shutterstock

용접 및 하우스 리모델링 모든 것 해결해 드립니다



철대문 제작/설치 및 펜스 설치
녹슬어 떨어지거나 망가진 곳
플러밍, 페인트, 타일, 에어컨
LED Light, Slipfence
식당, 하우스, 화장실 리모델링



Metal Door, 콘크리트, 방범창살, 핸드레일

SK 핸디맨 펜스/플러밍/리모델링

909.969.3669

JSK 건축, 플러밍



물
새
요
:

Lic #1049049 **재해복구 전문업체**

제이킴

714.249.5469



서울대학교
의과대학 졸업

김종진 내과

한국과 미국 20년 이상 임상 경력 전문의

“**최고의 의사 보다
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

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

진료 과목

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

김종진 내과
#200



메디케어 HMO
Medi-Cal (55세 이상)
PPO/비보험

문의상담
환영

714.752.6088

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