저체중 : 견과류, 통곡물, 유제품 (치즈, 요구르트, 우유)

운동 – 체력 키우기 ; 보유한 근육을 유지하기 위한 필라테스와 웨이트, 식단 조절을 통한 증량

정상체중 : 축하합니다! 현재 건강한 몸 상태를 유지하기 위해 규칙적인 생활을 지속하세요!

과체중 : 바나나, 단백질바, 계란

운동 – 무릎과 발목을 보호하는 기능적 스트레칭, 체지방 감량을 위한 유산소 운동

비만 : 식사량을 우선적으로 조절하고 고구마 닭가슴살 다이어트 보조제를 적절히 복용

운동 – 관절에 무리가 가지 않는 수영과 고정식 자전거