

# Contents

I	Forward	2
II	Introduction	3
III	Common Instructions	4
IV	Mandatory Part	5
V	Bonus	6
VI	Submission and peer correction	7

# Chapter I

## Forward



# Chapter II

## Introduction

밥 먹을 시간을 아껴가며 코딩에 힘을 쏟는 우리는 패스트푸드로 간단히 끼니를 때우는 일이 종종 있다. 요즘 부쩍 늘어난 뱃살에 탄산음료를 제로콜라로 바꾸는 극한의 노력을 했지만 쉽게 붙어버린 살들은 쉽게 빠지지 않는다. 쿠션감이 있어 편할 때도 있지만 요즘은 계단 오르내리기조차 쉽지가 않다. 운동만 하면 살찌기 전으로 돌아갈 수 있을 줄 알았는데 운동 후에 두 배로 먹어서 오히려 살크업 해버렸다.

주사로 몸에 들어오는 백신 종류만 신경 쓰지 말고 입으로 몸에 들어오는 음식들도 신경써보자!

# Chapter III

## Common Instructions

- 주어진 과제를 적절히 수행하였다는 흔적을 남겨야 합니다. 식사마다의 먹은 것을 기록하고 영양성분을 체크하여야 합니다
- 이 subject에 있는 가이드라인은 정답같은 것이 아닙니다. 사람마다 체형, 체질, 상황이 다르기 때문에 적절히 주어진 과제를 수행하시기 바랍니다.
- 과육은 금물입니다.
- 식단을 계획하시는 데에는 근거가 필요합니다.

# Chapter IV

## Mandatory Part

### 식단

- 기초대사량을 측정한다.
- 기초대사량을 기준으로 다이어트는 80~90%, 유지는 90~110%, 벌크업 110~120% 를 목표로 식단을 구성한다.
- 탄수화물, 단백질, 지방의 비율이 5:3:2 가 되도록 식단을 구성한다.
- GI/GU 지수를 참고하여 식단을 구성한다.
- 먹는 양을 한번에 줄이거나 늘리는 것이 힘들다면 차츰차츰 변화를 준다.
- 금식이나 과식은 안 된다.

### 건강한 재료

- 꼭 건강한 재료들로 식단을 구성할 필요 없다. 각자의 식성 상황에 맞추어 식단을 짠다.

### 단백질

- 콩, 두부, 닭가슴살, 소고기, 달걀, 고등어, 연어
- 다른 부위의 고기나 다른 육류, 어류도 좋지만 지방이 많기 때문에 양을 조절해서 먹는다.

### 탄수화물

- 밥, 고구마, 감자, 단호박, 파스타, 통밀빵
- 탄수화물이 부족할 경우 체내 근육 및 단백질을 에너지원으로 사용하기 때문에 충분한 탄수화물 섭취 또한 중요하다.

### 지방

- 견과류, 해바라기유, 올리브 오일
- 양을 조절해서 섭취한다.

### 팁

- 흔히 알려진 다이어트 식품 (고구마, 닭가슴살)은 먹으면 살 빠지는 음식이 아니다. 엄연히 칼로리를 가지고 있다. 많이 먹으면 다른 음식과 마찬가지로 살이 쪼든다.
- 식사 중 채소를 같이 곁들여 먹으면 혈당 상승을 늦출 수 있다. 이는 몸의 에너지가 지방으로 변환되는 것을 막는다.
- 성분이 좋다고 두 세 가지의 음식으로만 식단을 구성하는 것은 좋지 않다. 다양한 단백질, 탄수화물, 지방을 섭취하도록 노력해야 한다.
- 식단을 짜서 섭취하는 것이 힘들 경우 다이어트의 경우 먹는 양을 천천히 줄이고, 벌크업의 경우 끼니마다 별도의 단백질을 섭취할 수 있도록 노력한다.

# Chapter V

## Bonus

- 1주~2주 계획한 식단 진행 후 스스로를 평가하십시오.
- 몸의 변화를 느끼고 식단을 조정하십시오.
- 음식 양에 비해 칼로리가 높은 음식 낮은 음식을 구분할 수 있어야 합니다.
- 각 음식이 몸에 미치는 영향에 대해 생각할 수 있어야 합니다.

# Chapter VI

## Submission and peer correction

일주일간 식사 외에 섭취한 것도 전부 기록되어야 한다.