



Music: 카페에서/최진희

[강추강추] 고귀한 당신의 평생 건강을
위해서
이 글을 보냅니다

♡하루에 잠은
6~8 시간은 꼭 단잠을 자라

♡잠자리에서
일어나면 누워서도
자신만의 운동을 하라

♡일어나서는
입안을 깨끗이 양치를
꼭 하고 따뜻한
물을 한잔 마셔라

♡아침식사는

거르지 밀고 소식이나
야채로 드시고
계란 프라이는 필수로
우유 한잔도
더불어 드세요

♡매끼 빠지지 마시고
양파와 오이를 꼭 드세요
양파는 혈전 청소요
오이는 장내의 노폐물
배출자입니다



♡나이가 들수록
일주일에 세 번 이상은
단백질을 섭취 하라

육류는 오리고기와
흑돼지가 최고다
왜 불포화 지방산이기
때문이다

결 뜯이면 생선도 좋다
포화지방산
고기는 되도록 자제하라

♡되도록이면
밀가루 음식은 자제하라

국수나 빵 수제비 등등
그것은 포도당이다

그래서 채장이
인슐린 만드느라 힘들다
노후에 고혈압이나
당뇨로 이어진다

♡우리가 일반적으로
생각 없이 먹는
튀김요리도 몸에
안 좋다 참고하세요



♡생활 문화를
바르게 갖지 못하면
결국 병은 찾아들기 쉽다
그러기 전에
백세시대에 맞는
건강시대로 감시다

♡밤늦게
되도록이면 9시 넘어서는
음식을 자제하라
잠들기 전에
뜨거운 물 한잔으로

몸을 편히 잠들게 하자

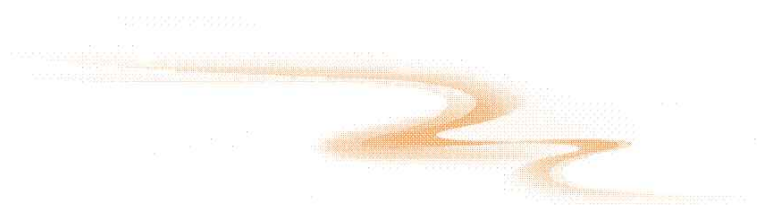
♡건강은

건강할 때 지켜라
나중에 후회하지 말고
실천은 곧 건강을
지키는 것이다

가족 식단은 온 가족의
건강을 지키는 것이다
그래서 중요하다.

—이것만 알고
실천해도 건강하게
백세시대로 간다 —

건강정보 / 오근국 원장
(원광대학교)





우리 벗님들~!
健康조심하시고
親舊들 만나
茶 한잔 (소주 한잔) 나누시는
餘裕롭고 幸福한
나날 되세요~^



이미지를 불러올 수 없습니다