



바쁜 현대인들을 위한

# What 2 Eat

: 스위치온 다이어트 가이드와 영양소 체크 서비스



**Switch  
On Diet**

# Switch-On Diet

강북삼성병원 가정의학과 전문의 박용우 박사가  
33년 비만치료를 해오면서 정리한 프로그램



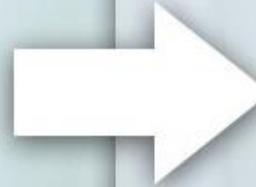
105.4kg

지방간  
인슐린 저항성  
전당뇨  
고혈압 위험  
고지혈증 위험



96.8kg

대사  
이상  
탈출



스위치온 다이어트 챌린지  
단 4주만에 바뀐 변화

## 기본규칙

- 하루에 물 8컵 이상(2리터)을 섭취한다.
- 수면시간은 최소 6시간 이상을 확보하고, 자정~오전 4시는 필수로 포함한다.
- 필요한 영양제를 꼭 섭취한다.
- 간헐적 단식을 실시한다.(기본 14시간 단식-10시간 식사)
- 저녁식사는 취침 4시간 이전에 끝낸다.
- 주 4회 이상 규칙적으로, 고강도 운동을 실시한다.
- 오래 가만히 앉아있지 않는다.

## 1단계: 1~3일차 - 지방 대사 스위치 켜기

1~3일차는 장에 휴식을 주고, 생체리듬을 개선하는 것을 목표로 한다.

하루 4번(아침, 점심, 오후간식, 저녁) 단백질 음료만 섭취한다.(물 또는 무가당 두유와 섭취)

심한 허기로 힘이 들면 녹황색 채소, 두부, 코코넛 오일, 올리브 오일, 무가당 플레인요거트 등은 허용한다.

아침공복에 유산균을 쟁겨먹어야 한다.

하루 60분 이상 걸을 수 있도록 노력한다.

\* 기존의 몸 상태가 좋지 않았거나 카페인 종독이 있을 경우 심한 무기력감, 두통, 현기증이 나타날 수 있다. 4일차 점심을 먹으면 대부분 사라지나, 극심한 어지럼증, 구토증세 등으로 일상생활이 어려울 정도라면 이 구간은 생략하고 4~7일차로 넘어가도 된다. 몸상태를 보고 결정해야 한다.

## 2단계: 4~7일차 - 웨틴 저항성과 지방간 개선

허용식품에 콩류, 견과류, 약간의 김치, 오전 중 블랙커피 1잔, 우유 2잔과 짜지 않은 천연 치즈가 추가된다.

하루 2번(아침, 오후간식) 단백질 음료를 섭취한다.

점심식사는 저탄수화물 식단으로, 4~7일차와 동일하게 실시한다.

저녁식사는 무탄수화물 식단으로, 단백질이 충분한 식사로 등푸른 생선, 가급적 굽지 않고 끓이거나 삶은 고기류(수육, 샤브샤브 등) 등을 배부르게 먹는다.

주 1회 24시간 단식을 실시한다. 자정부터 24시간 굶는 것이 아니라 이른 저녁식사 후 익일 오후, 생선까지 단식 후 저녁식사를 정상적으로 먹는 것이다.

단식 하는 날은 고강도 운동은 피하되, 적정한 수준의 운동을 실시하면 효과가 더 좋다. 단식 후에는 무탄수 식사를 배부르게 먹는다.

## 3단계: 2주차 - 간헐적 단식과 인슐린 저항성 개선

허용식품에 콩류, 견과류, 약간의 김치, 오전 중 블랙커피 1잔, 우유 2잔과 짜지 않은 천연 치즈가 추가된다.

하루 2번(아침, 오후간식) 단백질 음료를 섭취한다.

점심식사는 저탄수화물 식단으로, 4~7일차와 동일하게 실시한다.

저녁식사는 무탄수화물 식단으로, 단백질이 충분한 식사로 등푸른 생선, 가급적 굽지 않고 끓이거나 삶은 고기류(수육, 샤브샤브 등) 등을 배부르게 먹는다.

주 1회 24시간 단식을 실시한다. 자정부터 24시간 굶는 것이 아니라 이른 저녁식사 후 익일 오후 간식까지 단식 후 저녁식사를 정상적으로 먹는 것이다.

단식 하는 날은 고강도 운동은 피하되, 적정한 수준의 운동을 실시하면 효과가 더 좋다. 단식 후에는 무탄수 식사를 배부르게 먹는다.

## 4단계: 3주차 - 대사유연성 회복과 신진대사 최적화

허용식품에 단호박, 토마토, 방울토마토, 밤, 바나나, 베리류 과일 등이 추가된다. 양 조절은 필수이다.

하루 2번(아침, 오후간식) 단백질 음료를 섭취한다.

점심식사는 저탄수화물 식단, 저녁식사는 무탄수화물 식단으로 2주차와 동일하게 실시한다.

고강도 운동을 했다면 바나나와 고구마 등의 탄수화물 간식도 가능하나, 추천하지 않는다.

주 2회 24시간 단식을 실시한다. 단, 이를 연속으로 수행하지 않는다.

단식 후 고단백 식사를 충분히 해주어야 근손실이 방지된다. 3주차를 종료하고 나서 근육량이 다이어트 시작일만큼 회복되었다면 4주차로 진행하고, 아니라면 다시 수행한다.

## 5단계: 4주차 - 업그레이드! 체지방 감량 극대화하기

허용식품에 과일이 추가된다(하루 1개로 제한) 하루 2번(아침, 오후간식) 단백질 음료를 섭취한다.

점심식사와 저녁식사 모두 저탄수화물 식단을 한다. 주 3회 24시간 단식을 실시한다. 단, 연달아 수행하지 않는다.

## 금기 식품

- 설탕, 액상과당
- 밀가루 음식
- 술
- 포화지방이 많은 음식
- 트랜스지방이 많은 음식
- 카페인이 함유된 음식 당초 커피도 금지식품이었으나, 직장인 환자들의 강력한 반발(?)로 2주차부터 오전 중 블랙커피는 가능하다.
- 대체당(제로음료 등): 식사 시 약간의 간을 위한 소량의 사용은 괜찮으나, 제로콜라 등 강한 단맛을 주는 것은 피한다. 4주간 단맛 자체를 멀리하도록 한다.

\* 1단계 : 아침, 점심, 저녁 간식, 저녁은 단백질 음료로 대체하며, 혼용 음료는 물이나 무가당 두유 제외 다른 음료 대체 안됨. 심한 허기로 힘이 들면 녹황색 채소, 두부, 코코넛 오일, 올리브 오일, 무가당 플레인요거트 등은 허용.

\* 2단계 : 하루 3번(아침, 오후간식, 저녁) 단백질 음료를 섭취, 점심식사는 저탄수화물 식단으로, 잡곡밥 반공기와 두부, 생선, 회, 해산물, 참치, 닭고기(껍질제외), 달걀, 버섯, 해조류 등은 허용하며, 아침 저녁으로 유산균, 종합비타민, 오메가3, 비타민C, CoQ10 등의 영양제를 섭취.

\* 3단계 : 허용식품에 콩류, 견과류, 약간의 김치, 오전 중 블랙커피 1잔, 우유 2잔과 짜지 않은 천연 치즈가 추가, 하루 2번(아침, 오후간식) 단백질 음료를 섭취. 점심식사는 저탄수화물 식단으로, 4~7일차와 동일하게 실시. 저녁식사는 무탄수화물 식단으로, 단백질이 충분한 식사로 등푸른 생선, 가급적 굽지 않고 끓이거나 삶은 고기류(수육, 샤브샤브 등) 등을 허기가 느껴지지 않을 정도로 섭취.

\* 4단계 : 허용식품에 단호박, 토마토, 방울토마토, 밤, 바나나, 베리류 과일 등이 추가되며, 양 조절은 필수. 하루 2번(아침, 오후간식) 단백질 음료를 섭취. 점심식사는 저탄수화물 식단, 저녁식사는 무탄수화물 식단으로 2주차와 동일하게 실시. 고강도 운동을 했다면 바나나와 고구마 등 단한끼를 간식으로 가능하나, 추천 X.

\* 5단계 : 허용식품에 과일이 추가(하루 1개로 제한) 하루 2번(아침, 오후간식) 단백질 음료를 섭취. 점심식사와 저녁식사 모두 저탄수화물을 식단.

# Too Many Rules

## 1단계(1~3일차)

단백질세이크, 신바이오틱스 혹은 프로바이오틱스, 양파, 마늘, 고춧가루, 식초, 후추, 강황, 허브, 양배추, 무, 당근, 오이, 브로콜리, 파프리카, 아보카도, 코코넛오일, 올리브오일, 아보카도오일, 냉압착 들키름, 녹차, 허브티, 무가당 플레인요거트, 두부, 연두부, 무가당 두유

## 2단계(4~7일차)

### 1단계 허용식품에 아래 추가

현미잡곡밥 2/3공기 혹은 흰쌀밥 반 공기, 해조류(미역, 다시마, 뜻), 버섯류, 와사비, 저염간장(약간), 두부쌈장, 김치(약간), 달걀, 생선, 생선회, 해산물(굴, 조개, 새우, 게, 가지, 오징어, 낙지, 문어), 닭고기(껍질 벗긴 속살), 삶은 돼지고기 살코기(수육), 소고기 살코기 샤브샤브

## 3단계(2주차)

### 2단계 허용식품에 아래 추가

우유(하루 두 잔 이하), 짜지 않은 천연치즈, 퀴노아, 콩류(검은콩, 병아리콩, 완두콩, 렌틸콩 등), 견과류(한 줌), 블랙커피(오전 중 한 잔)

## 4단계(3주차) 및 5단계(4주차)

### 3단계 허용식품에 아래 추가

닭고기, 소고기, 돼지고기 등 육류(지방이 적은 부위로), 토마토, 플레인요거트 먹을 때 블루베리 등 베리류 허용, 고강도 운동이나 근력운동을 한 날은 운동 전후 고구마 1개 또는 바나나 1개 허용

약 60개의 질문!

YES

NO

Can I Eat This?

다이어트할 때 필수 시청  
'이 음식 먹어도 될까요' 최종판

# 박용우의 스위치온

한국판인가요!

← 오픈채팅 검색

🔍 스위치온

그룹 채팅 1:1 채팅

추천

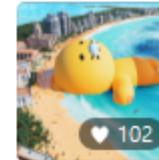
보이스룸 진행중

참여코드 채팅방 제외

박용우 스위치온 다이어트 함께해요!

#다이어트 #박용우다이어트 #스위치온다이어트 ...

1100명 | 방금 대화



탐나는 스위치온다이어트

#스위치온 #다이어트 #스위치온다이어트 #다이...

186명

스위치온 다이어트

#스위치온 #다이어트 #응원 #격려

99명 | 방금 대화



스위치온 다이어트

#스위치온다이어트



다이어트  
'이 음식은'  
시청  
요' 최종판

## 기본규칙

- 하루에 물 8컵 이상(2리터)을 섭취한다.
- 수면시간은 최소 6시간 이상을 확보하고, 자정~오전 4시는 필수로 포함한다.
- 필요한 영양제를 꼭 섭취한다.
- 간헐적 단식을 실시한다.(기본 14시간 단식~10시간 식사)
- 저녁식사는 취침 4시간 이전에 끝낸다.
- 주 4회 이상 규칙적으로 고강도 운동을 실시한다.
- 오래 가만히 앉아있지 않는다.

1단계: 1~3일차 - 지방 대사 스위치 켜기

1~3일자는 잠에 휴식을 주고, 생체리듬을 개선하는 것을 목표로 한다.

하루 4번(아침, 점심, 오후간식, 저녁) 단백질 음료만 섭취한다.(물 또는 무가당 두유와 섭 심한 허기로 힘이 들면 녹황색 채소, 두부, 코코넛 오일, 올리브 오일, 무가당 플레이인요거트 아침공복에 유산균을 첨겨먹어야 한다.)

하루 60분 이상 걸을 수 있도록 노력한다.

\* 기존의 몸 상태가 좋지 않았거나 카페인 종독이 있을 경우 심한 두통, 두통, 현기증이 있으면 대부분 시라지나, 극심한 어지럼증, 구토증세 등으로 일상생활이 어려울 정도라면 주기도 된다. 몸상태를 보고 결정해야 한다.

2단계: 4~7일차 - 렙틴 저항성과 지방간 개선

허용식품에 콩류, 견과류, 약간의 김치, 오전 중 블랙커피 1잔, 우유 2잔과 짜지 않은 천연 하루 2번(아침, 오후간식) 단백질 음료를 섭취한다.

점심식사는 저탄수화물 식단으로, 4~7일차와 동일하게 실시한다.

저녁식사는 무탄수화물 식단으로, 단백질이 충분한 식사로 등푸른 생선, 치즈, 앤드위치 등을 배부르게 먹는다.

주 1회 24시간 단식을 실시한다. 자정부터 24시간 굶는 것이 아니라 상적으로 먹는 것이다.

단식 하는 날은 고강도 운동은 피하되, 적정한 수준의 운동을 실시하면 효과가 더 좋다.

3단계: 2주차 - 간헐적 단식과 인슐린 저항성 개선  
허용식품에 콩류, 견과류, 약간의 김치, 오전 중 블랙커피 1잔, 우유 2잔과 짜지 않은 천연 하루 2번(아침, 오후간식) 단백질 음료를 섭취한다.

점심식사는 저탄수화물 식단으로, 4~7일차와 동일하게 실시한다.

저녁식사는 무탄수화물 식단으로, 단백질이 충분한 식사로 등푸른 생선, 가급적 굽지 않고 등을 배부르게 먹는다.

주 1회 24시간 단식을 실시한다. 자정부터 24시간 굶는 것이 아니라 이른 저녁식사 후 상적으로 먹는 것이다.

단식 하는 날은 고강도 운동은 피하되, 적정한 수준의 운동을 실시하면 효과가 더 좋다.

4단계: 3주차 - 대사유연성 회복과 신진대사 최적화  
허용식품에 단호박, 토마토, 밤, 바나나, 베리류 과일 등이 추가된다. 양 조절 하루 2번(아침, 오후간식) 단백질 음료를 섭취한다.

점심식사는 저탄수화물 식단, 저녁식사는 무탄수화물 식단으로 2주차와 동일하게 실시한 고강도 운동을 했다면 바나나와 고구마 등의 탄수화물을 간식도 가능하나, 추천하지 않는다.

주 2회 24시간 단식을 실시한다. 단, 이를 연속으로 수행하지 않는다.

단식 후 고단백 식사를 충분히 해주어야 균형이 방지된다. 3주차를 종료하고 나서 균형을 다면 4주차로 진행하고, 아니라면 다시 수행한다.

5단계: 4주차 - 업그레이드 체지방 감량 극대화하기  
허용식품에 과일이 추가된다(하루 1개로 제한) 하루 2번(아침, 오후간식) 단백질 음료를 섭취한다.

점심식사와 저녁식사 모두 저탄수화물 식단을 한다. 주 3회 24시간 단식을 실시한다. 단, 연달아 수행하지 않는다.

## 금기 식품

- 설탕, 액상과당
- 밀가루 음식

## ← 오픈채팅 검색

### 스위치온

#### 그룹 채팅 1:1 채팅

추천

보이스룸 진행중

참여코드 채팅방 제외

#### 박용우 스위치온 다이어트 함께해요

#다이어트 #박용우다이어트 #스위치온다이어트 ...

탐나는 스위치온다이어트

#스위치온 #다이어트 #스위치온다이어트 #다이...

186명



#### 스위치온 다이어트

#스위치온 #다이어트 #응원 #격려

99명 | 방금 대화



#### 스위치온 다이어트

#스위치온다이어트



대들의 강력한 반발(?)로 2주차부터 오전 중 블랙커피는 가능하다.

상으나, 제로콜라 등 강한 단맛을 주는 것은 피한다. 4주간 단맛 자체를 멀리하도록 한다.

베질 음료로 대체하며, 혼용 음료는 물이나 무가당 두유 제외 다른 음료 대체 안됨 심한 허기로 올리브 오일, 무가당 플레이인요거트 등을 허용.

단백질 음료를 섭취, 점심식사는 저탄수화물 식단으로, 짜곡밥 반공기와 두부, 생선, 회, 해산물, 토마토 등은 허용하며, 아침 저녁으로 유산균, 종합비타민, 오메가3, 비타민C, CoQ10 등의 영양제

| 김치, 오전 중 블랙커피 1잔, 우유 2잔과 짜지 않은 친연 치즈가 추가, 하루 2번(아침, 오후간식) 저탄수화물을 식단으로, 4~7일차와 동일하게 실시. 저녁식사는 무탄수화물 식단으로, 단백질이 충분하거나 삶은 고기류(수육, 샤브샤브 등) 등을 허기가 느껴지지 않을 정도로 섭취.

토마토, 밤, 바나나, 베리류 과일 등이 추가되며, 양 조절은 필수, 하루 2번(아침, 오후간식) 단식 저녁식사는 무탄수화물 식단으로 2주차와 동일하게 실시. 고강도 운동을 했다면 바나나 등을 섭취하는 경우 저녁 저탄수화물 식단으로 2번(아침, 오후간식) 단백질 음료를 섭취. 점심식사와 저녁식사 모두 저탄수화물 식단으로 24시간 굶는 것이다.

이오틱스, 양파, 마늘, 고춧가루, 식초, 후추, 강황, 허브, 양배추, 무, 당근, 오이, 브로콜리, 2일, 아보카도오일, 냉암착즙기, 녹차, 허브티, 무가당 플레이인요거트, 두부, 연두부, 무가

해조류(미역, 다시마, 뜬), 버섯류, 와사비, 저염간장(약간), 두부쌈장, 김치(약간), 달걀, '재', 오징어, 낙지, 문어), 닭고기(껍질 벗긴 속살), 삶은 돼지고기 살코기(수육), 소고기 살

드, 퀴노아, 콩류(검은콩, 병아리콩, 완두콩, 렌틸콩 등), 견과류(한 줌), 블랙커피(오전 중 한

달고기), 소고기, 대지고기 등 육류(사방이 적은 부위로), 토마토, 플레이인요거트 먹을 때 블루베리 등 베리류 허용, 고강도 운동이나 근력운동을 한 날은 운동 전후 고구마 1개 또는 바나나 1개 허용

# 박용우봇



# 스위치온 다이어트의 식품 허용유무를 알려주고 보유한 재료를 기반으로 만들 수 있는 다이어트 레시피 추천



식사시간 알림

**챗봇을 통한 허용 식품 확인 및 식단 가이드**

(추가)영양성분표 OCR 판독

(추가)개인 맞춤형 단백질 및  
탄수화물 섭취량 계산

데이터  
수집

RAG  
LLM

웹 or 앱  
제작

백엔드

# **Back-End**

# **Front-End**