

# 다이어트 프로그램 결과차트

2024.07.22

김건강님

## 한눈에 보는 나의 다이어트 플랜

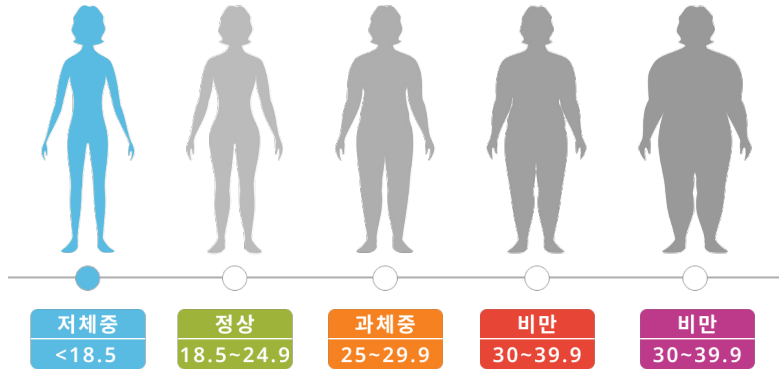
2주 동안 하루 총 2200kcal 조절해요!

하루 식사로는 1100kcal 줄여요!

하루 운동으로는 1100kcal 소모해요!

## 나의 체형 알아보기

" BMI 0.0, 저체중 "



## 인바디

"표준체중 비만형 (C자)"

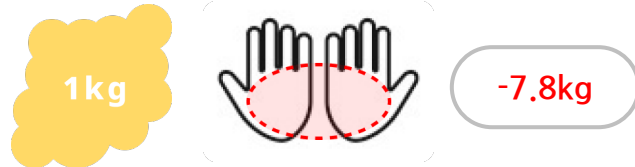


- 체중, 근육량은 정상이지만 체지방이 과다한 상태
- 탄수화물, 지방 위주의 과도한 칼로리 섭취가 원인
- 주 3회 30분 이상의 유산소 운동과 주 2-3회 근력 운동을 진행하여 체지방량은 줄이고, 근육량은 늘리기

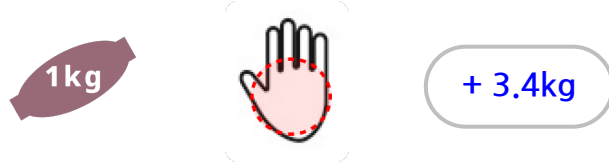
## 체중관리 계획

지방은 -7.8kg 줄이고, 근육은 3.4kg 늘리기

지방



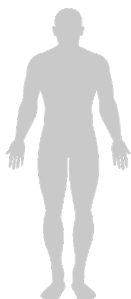
근육



## 집중 관리 부위

체지방 걱정

전신 체지방 걱정



근육량 강화

상체



AGEs sensor를 측정하면 볼 수 있어요

# 김건강님 맞춤상품 솔루션

## 식재료

"다이어터를 위해 에너지 대사에 도움을 주는 식재료"

#비타민B1

#판토텐산

#비오틴

### 비타민B1 #에너지대사

돼지고기 안심 연어  
케일 샤인머스켓  
깻잎 느타리버섯  
현미 계란

### 판토텐산 #에너지생성

전복 시금치  
느타리버섯 귀리  
오리고기 연어  
아보카도 오징어

### 비오틴 #단백질대사

꽃게 삼치  
멸치 귀리  
케일 굴  
계란 아보카도

## 샐러드

"하루 1100kcal를 줄이기 위한 600kcal 샐러드 토평추천"

저칼로리 드레싱과 함께 했을 때 600kcal예요.

### 저칼로리 드레싱

1. 오리엔탈 70kcal
2. 히비스커스 올리브오일 65kcal
3. 머스타드 80kcal



### 아침엔 완벽한 황금비율 탄단지 샐러드

모짜렐라 40g 90kcal  
닭가슴살 110g 180kcal  
아스파라거스 90g 90kcal  
기본 샐러드 + 채소 60g



### 점심엔 든든하게 프로틴 샐러드

문어감자 105g 90kcal  
저염하롱 40g 90kcal  
병아리콩 25g 90kcal  
버섯구이 140g 90kcal  
기본 샐러드 + 채소 60g



### 저녁엔 가볍게 디너 샐러드

구운두부 50g 90kcal  
구운옥수수 50g 90kcal  
새우 100g 50kcal  
모짜렐라 40g 90kcal  
기본 샐러드 + 채소 60g

## 착즙 주스

"신진대사를 활발하게 하는 영양소 가득"

#비타민B1

#판토텐산

#비오틴



힘 찬 파워주스

#키위 #딸기 #사과



활력 있는 하루

#파인애플 #사과  
#패션후르츠

## 상품 영양제

다이어터도 즐기는 맛있는 "간식"



닥터트루 산양유 프로틴쉐이크 폭임자



효소한끼 그레인맛

지치지 않는 다이어트 서포트 "영양제"



프롬바이오 아프리카노  
#체중조절



닥터트루 프리미엄 마그네슘  
#근력



비타바움 퓨어 비타민C 250  
#항산화