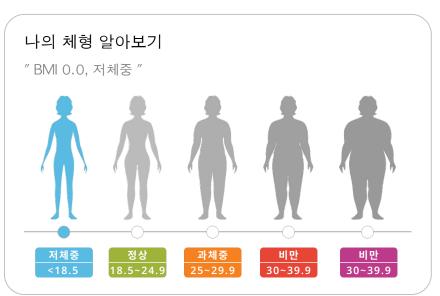
## Greating store healthcare

## 다이어트 프로그램 결과차트







## 인바디 "표준체중 비만형 (C자)" 제중 골격근량 체지방량 • 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



