

다이어트 프로그램 결과차트

2024.10.16

호동욱님

한눈에 보는 나의 다이어트 플랜

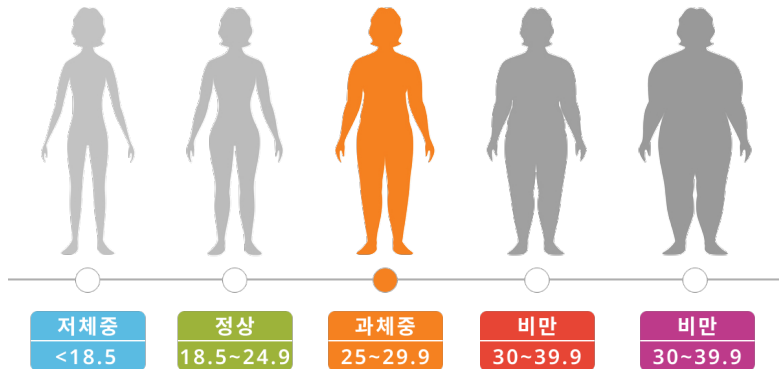
2주 동안 하루 총 2250kcal 조절해요!

하루 식사로는 1125kcal 줄여요!

하루 운동으로는 1125kcal 소모해요!

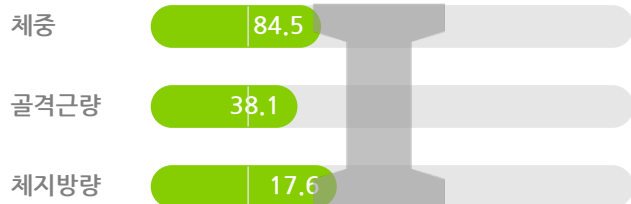
나의 체형 알아보기

" BMI 27.2, 과체중 "



인바디

"표준체중 건강형 (I자)"

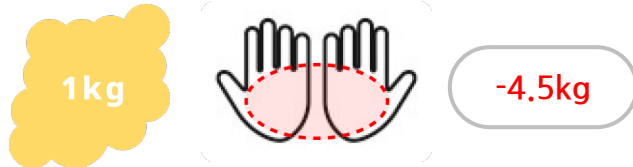


- 체중, 근육량 체지방량이 모두 표준으로 밸런스가 잘 맞는 건강한 유형
- 주 3회, 30분 이상의 유산소 운동과 주 2-3회 근력 운동을 진행하여 체지방량이 표준이상으로 넘어가지 않는것을 목표로 하기

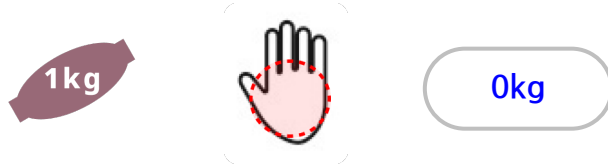
체중관리 계획

지방은 -4.5kg 줄이고, 근육은 0kg 늘리기

지방



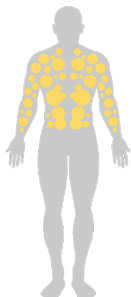
근육



집중 관리 부위

체지방 집중감량

상체



근육량 유지

상체/하체 밸런스



AGEs sensor를 측정하면 볼 수 있어요

호동욱님 맞춤상품 솔루션

식재료

"다이어터를 위해 에너지 대사에 도움을 주는 식재료"

#비타민B1

#판토텐산

#비오틴

비타민B1 #에너지대사

소고기

부추

돼지고기 목심

현미

케일

깻잎

옥수수

양배추

판토텐산 #에너지생성

아보카도

팽이버섯

오리고기

옥수수

대파

도라지

소고기

마늘

비오틴 #단백질대사

청경채

귀리

케일

아보카도

달걀

느타리버섯

멸치

양파

샐러드

"하루 1125kcal를 줄이기 위한 500kcal 샐러드 토평추천"

저칼로리 드레싱과 함께 했을 때 500kcal예요.

저칼로리 드레싱

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



아침엔 완벽한 황금비율 탄단지 샐러드

병아리콩 25g
90kcal

저염하롱 40g
90kcal

구운옥수수 50g
90kcal



기본 샐러드



점심엔 든든하게 프로틴 샐러드

문어감자 105g
90kcal

닭가슴살 55g
90kcal

아스파라거스 90g
90kcal



기본 샐러드



저녁엔 가볍게 디너 샐러드

구운두부 50g
90kcal

버섯구이 140g
90kcal

모짜렐라 40g
90kcal



기본 샐러드

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 쿠키앤크림



효소한끼 그레인맛

지치지 않는 다이어트 서포트 "영양제"



프롬바이오 아프리카노
#체중조절



닥터트루 프리미엄 마그네슘
#근력



비타바움 퓨어 비타민C 250
#항산화

Diet Meal Project

한 끼 500kcal 일주일 다이어트 식단



Breakfast

- 체지방 연소를 위해 전날 저녁 섭취 후 12-16시간 공복 유지하기
- 하룻동안 포만감을 오래 느낄 수 있도록 단백질, 식이섬유가 풍부한 식사 섭취

구성



샐러드



빵 1조각



닭가슴살 1쪽



Lunch



Dinner

- 점심, 저녁 식사는 평소에 먹는 일반식으로 2/3인분만 먹기
- 밥: 고기/생선반찬: 채소반찬은 1:1:2의 비율로 먹기
- 취침 3시간 전에는 음식 섭취를 제한하기 ※ 소모하는 에너지가 적어 살이 찌기 쉬움
- 7일중 2일정도 칼로리를 확실히 제한하여 남은 우리 몸의 포도당을 연소시키기

구성



밥/면



고기/생선/두부/계란반찬



채소반찬

소식 Day

소식 Day

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
아침	토마토크래미샐러드 닭가슴살소시지바 찐감자 530kcal	아보카도새우샐러드 삶은계란 호밀빵 480kcal	감자베이컨샐러드 닭가슴살 호밀빵 원우유 501kcal	계란양상추샐러드 닭가슴살소시지바 찐감자 465kcal	훈제오리고구마샐러드 베이글 500kcal	감자양상추샐러드 닭가슴살 단호박식빵 505kcal	구운연어샐러드 닭가슴살소시지바 ABC주스 495kcal
점심	잡곡밥 북어김치국 쇠고기불고기 오이소박이 숙주나물 520kcal	잡곡밥 순두부찌개 계란말이 깻잎양념찜 오이생채 480kcal	잡곡밥 쇠고기미역국 고등어구이 시금치나물 무생채 515kcal	메밀국수 닭살구이 모듬채소구이 맛살단호박샐러드 양파겉절이 470kcal	잡곡밥 배추국 돈수육 양배추숙쌈 연근버섯조림 540kcal	보리열무비빔밥 콩나물국 비엔나케첩조림 미역줄기볶음 배추김치 485kcal	황태잔치국수 참치계란전 모듬버섯구이 배추겉절이 505kcal
저녁	잡곡밥 김치국 갈치구이 미역줄기햄볶음 부추파프리카겉절이 485kcal	단호박찜 연두부 플레인요거트 490kcal	우동 육전 반달단무지 배추겉절이 475kcal	바나나 호밀식빵 두유 445kcal	잡곡밥 사골파국 주꾸미고추장볶음 연근조림 부추무침 490kcal	계란볶음밥 어묵국 오징어브로콜리숙회 부추무침 배추김치 525kcal	잡곡밥 시금치된장국 돈육볶음 양송이브로콜리볶음 쪽파무침 520kcal
칼로리	1535kcal	1450kcal	1491kcal	1380kcal	1530kcal	1515kcal	1520kcal

✓ 나에게 맞는 1인분 알아보기

밥/면류



종이컵 1.5컵 기준
*2/3공기

빵



1.5 손 기준

고기/생선/달걀 반찬



2/3 손 기준

채소반찬



한 손 기준 양 손 기준

과일



한 주먹 기준