

다이어트 프로그램 결과차트

2024.09.30

김건강님

한눈에 보는 나의 다이어트 플랜

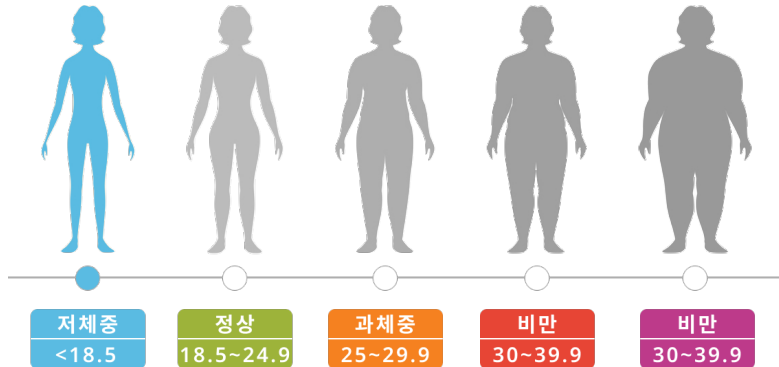
2주 동안 하루 총 2200kcal 조절해요!

하루 식사로는 1100kcal 줄여요!

하루 운동으로는 1100kcal 소모해요!

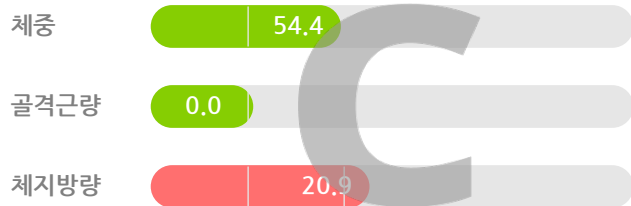
나의 체형 알아보기

" BMI 0.0, 저체중 "



인바디

"표준체중 비만형 (C자)"

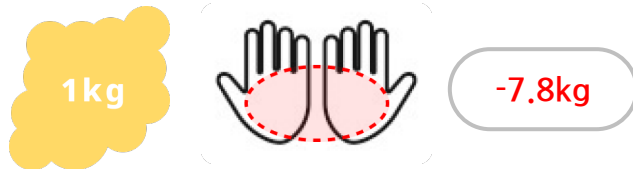


- 체중, 근육량은 정상이지만 체지방이 과다한 상태
- 탄수화물, 지방 위주의 과도한 칼로리 섭취가 원인
- 주 3회 30분 이상의 유산소 운동과 주 2-3회 근력 운동을 진행하여 체지방량은 줄이고, 근육량은 늘리기

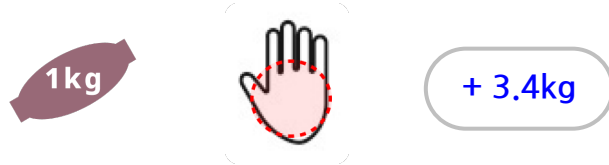
체중관리 계획

지방은 -7.8kg 줄이고, 근육은 3.4kg 늘리기

지방



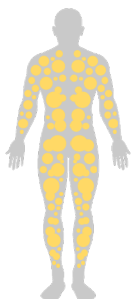
근육



집중 관리 부위

체지방 집중감량

전신 체지방



근육량 강화

하체, 왼쪽 상체



AGEs sensor를 측정하면 볼 수 있어요

김건강님 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 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



점심엔 든든하게 프로틴 샐러드



저녁엔 가볍게 디너 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 록임자



효소한끼 초코맛

지치지 않는 다이어트 서포트 "영양제"



시서스 데일리 다이어트
#체중조절



삼진제약 쿨멜팅 마그네슘 400
#근력



프롬바이오 비타민C 1000
#항산화

Diet Meal Project

한 끼 600kcal 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 1인분 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	훈제오리샐러드 베이글 연두부 ABC주스	고구마샐러드 닭가슴살만두 메밀차	단호박범벅샐러드 삶은달걀 포카치아빵 토마토주스	함박스테이크샐러드 연두부 호밀식빵 원우유	아보카도샐러드 닭가슴살소시지바 단호박찜 두유	토마토크래미샐러드 닭가슴살 호밀빵 보이차	우삼겹분짜샐러드 닭가슴살소시지바 찐감자 곡물우유
	570kcal	560kcal	540kcal	550kcal	590kcal	600kcal	580kcal
점심	잡곡밥 김치찌개 장조림 시금치나물 연두부찜 배추김치	잡곡밥 홍합살무국 닭살채소구이 건파래무침 호박새우볶음	잔치국수 부추전 만두찜 단무지 배추김치	잡곡밥 버섯순두부찌개 닭감자조림 쪽파무침 모듬채소숙쌈	잡곡밥 쇠고기미역국 고등어양념찜 두부조림 가지나물 석박지	잡곡밥 부대찌개 조기구이 부추무침 깻잎겉절이 김구이	잡곡밥 참치김치찌개 고기완자조림 느타리볶음 해초무침
	600kcal	590kcal	580kcal	540kcal	650kcal	610kcal	590kcal
저녁	꼬막비빔밥 감자된장국 참치계란전 숙주나물 배추겉절이	과일요거트 그라놀라 삶은달걀	잡곡밥 배추된장국 임연수어구이 두부조림 가지나물 열무김치	찐고구마 닭가슴살만두 검은콩우유	참치덮밥 미소장국 치커리생채 단무지 햇바	잡곡밥 황태미역국 춘천닭갈비 무쌈 숙주나물 김구이	채소볶음밥 콩나물김치국 스크램블에그 배추김치 건파래볶음
	570kcal	490kcal	580kcal	510kcal	590kcal	560kcal	560kcal
칼로리	1740kcal	1640kcal	1700kcal	1600kcal	1830kcal	1770kcal	1730kcal

✓ 나에게 맞는 1인분 알아보기

밥/면류



종이컵 2컵 기준
*1공기

빵



두 손 기준

고기/생선/달걀 반찬



한 손 기준

채소반찬



한 손 기준 두 손 기준

과일



1.5주먹 기준