

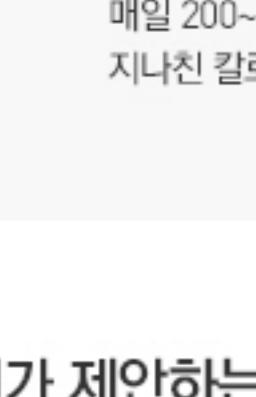
아름다움을 여는 건강한 열쇠

bodykey

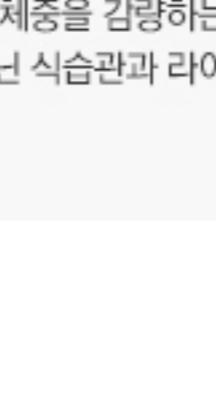
by NUTRILITE®

건강한 체중조절을 지향하는 뉴트리리아트의 서브 브랜드인 바디키는  
균형 잡힌 영양섭취를 통해 내 몸에 무리를 주지 않는 상태에서  
칼로리 조절과 운동을 제안합니다.

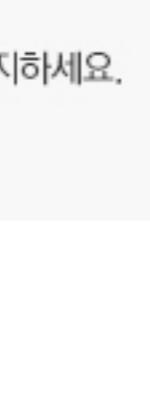
건강한 체중을 향한 기분 좋은 도전, 바디키와 함께하세요.



전문 영양사의  
1:1 영양상담



체성분 분석



칼로리 조절에 도움이 되는  
SMS 서비스



바디키와 함께 건강한 칼로리 조절을 시작하세요.

건강한 칼로리 조절이란 무엇일까요? 필요한 영양성분을 충분히 섭취하여 하루 200~500kcal를 줄이고 바디키가 제안하는 운동프로그램으로  
매일 200~500kcal를 더 소모하며 단계적으로 체중을 감량하는 것입니다.

지나친 칼로리 제한으로 과격한 체중감량이 아닌 식습관과 라이프스타일을 개선하여 건강을 유지하세요.

## 바디키가 제안하는 식단계획표

바디키는 다양한 영양소를 균형 있게 섭취하면서 쉽게 따라 할 수 있도록 단계적 칼로리 컨트롤을 제안합니다.

제안	아침식사	점심식사	저녁식사
1) 한끼 가벼운 식사로 대체하세요.	<p>일반식사</p> <p>+</p> <p>파워블럭 키토산 / 슬림스마트 화이버비초 플러스 씨엘에이 / 뉴트리 파이토 푸로틴 더블엑스 리필</p>	<p>일반식사</p> <p>+</p> <p>파워블럭 키토산 씨엘에이 / 슬림스마트</p>	<p>가벼운 식사</p> <p>+</p> <p>파워블럭 키토산 / 슬림스마트 화이버비초 플러스 씨엘에이 / 뉴트리 파이토 푸로틴 더블엑스 리필</p>
2) 두끼 가벼운 식사로 대체하세요.	<p>가벼운 식사</p> <p>+</p> <p>파워블럭 키토산 / 슬림스마트 화이버비초 플러스 씨엘에이 / 뉴트리 파이토 푸로틴 더블엑스 리필</p>	<p>일반식사</p> <p>+</p> <p>파워블럭 키토산 씨엘에이 / 슬림스마트</p>	<p>가벼운 식사</p> <p>+</p> <p>파워블럭 키토산 / 슬림스마트 화이버비초 플러스 씨엘에이 / 뉴트리 파이토 푸로틴 더블엑스 리필</p>
3) 다시 한끼 가벼운 식사로 대체하세요.	<p>일반식사</p> <p>+</p> <p>파워블럭 키토산 / 슬림스마트 화이버비초 플러스 씨엘에이 / 뉴트리 파이토 푸로틴 더블엑스 리필</p>	<p>일반식사</p> <p>+</p> <p>파워블럭 키토산 씨엘에이 / 슬림스마트</p>	<p>가벼운 식사</p> <p>+</p> <p>파워블럭 키토산 / 슬림스마트 화이버비초 플러스 씨엘에이 / 뉴트리 파이토 푸로틴 더블엑스 리필</p>
4) 세끼 모두 일반식사 시	<p>일반식사</p> <p>+</p> <p>파워블럭 키토산 / 카보 저스트 씨엘에이 / 슬림스마트</p>		

화이버비초 플러스와 카보 저스트는 충분한 물과 함께 드십시오.

물은 하루 8잔 이상 충분히 섭취합니다.

파워블럭 키토산은 1회 섭취량당 약 10mg의 카페인을 함유하고 있으므로 카페인에 과민한 분은 주의하십시오.

(참고로 인스턴트 커피 1잔에는 약 40~60mg의 카페인이 함유되어 있습니다.)

## 바디키가 제안하는 칼로리 컨트롤 식사 가이드

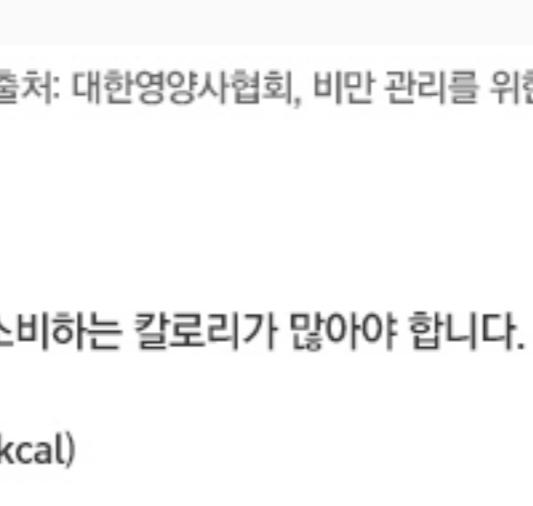
• 하기 내용은 건강기능식품에 대한 내용이 아님

일반 식사

가벼운 식사



500kcal



200kcal ~ 300kcal or 체중조절용 조제식품



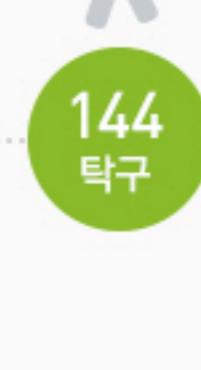
일반 식사 시 뒤긴 음식이나  
고칼로리의 음식은 피하는 것이 좋으며,  
한끼에 약 500kcal 섭취를 권장합니다.

가벼운 식사는 한끼에 200kcal~300kcal를 제안하며,  
탄수화물, 단백질, 비타민, 무기질 등 균형잡힌 영양 섭취를 권장합니다.  
편리한 칼로리 컨트롤을 위해 체중조절용 조제식품을 활용해 보세요.

## 건강한 아름다움을 위한 5가지 습관



운동



가벼운 식사



1일 총 섭취열량



저녁 식사



수분 섭취

주 3회 유산소/근력 운동을 병행하세요.

근력 운동은 기초 대사량을 높이고요.

• 운동은 장기간 규칙적으로 해야 합니다. 최소 주 3회 이상 30~60분씩, 낮은 강도의 유산소운동(걷기, 등산, 수영, 자전거 타기)을 하는 것이 체지방 감량에 유리합니다.

• 근육의 기초대사량을 높이고, 좀 더 많은 칼로리를 소모할 수 있습니다.

• 항상 운동은 그 강도와 기간에 있어서 점진적으로 변화를 주어야 합니다.

운동을 처음 하는 분이라면 운동신경을 키우고 역학적 강도로 천천히 시작하세요.

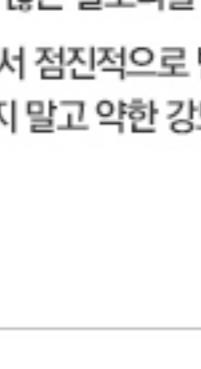
• 출처: 대한영양사협회, 비만 관리를 위한 바른 식생활 가이드, 보건복지부 (2010)

## EXERCISE TIP

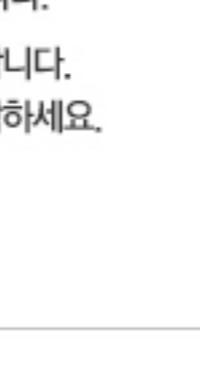
체중조절과 건강유지를 위해서는 적당한 운동이 필수! 섭취하는 칼로리보다 소비하는 칼로리가 많아야 합니다.

단기간에 무리한 운동을 하기보다는 꾸준한 운동이 필요합니다.

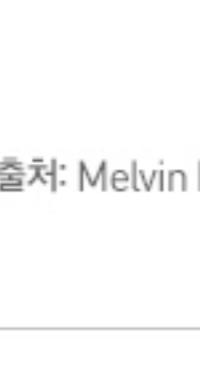
\* 표시된 열량은 64kg의 사람이 해당운동을 30분동안 하였을 때 소모열량입니다.(단위 : kcal)



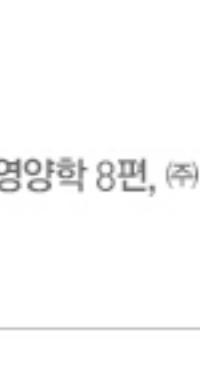
빠른걸음



등산



조깅



테니스



탁구



배드민턴



골프



축구



수영



댄스



볼링

• 운동 선택 시에는 본인의 신체 조건, 흥미, 안전성을 고려하고 아침에 걷기, 저녁에는 자전거 타기식으로 운동의 종류를 다양하게 하면 꾸준히 지속할 수 있습니다.

• 운동은 장기간 규칙적으로 해야 합니다. 최소 주 3회 이상 30~60분씩, 낮은 강도의 유산소운동(걷기, 등산, 수영, 자전거 타기)을 하는 것이 체지방 감량에 유리합니다.

• 1주일에 2번 정도는 웨이트트레이닝(윗몸일으기, 팔굽혀펴기, 아령, 역기)을 해보십시오.

• 근육의 기초대사량을 높이고, 좀 더 많은 칼로리를 소모할 수 있습니다.

• 항상 운동은 그 강도와 기간에 있어서 점진적으로 변화를 주어야 합니다.

운동을 처음 하는 분이라면 운동신경을 키우고 역학적 강도로 천천히 시작하세요.

• 출처: Melvin H. Williams, 운동영양학 8편, © 라이프사이언스 (2008)

CN001B69