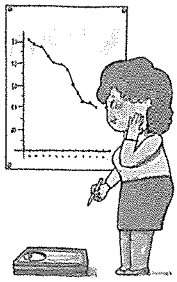
생활 속의 건강만들기

비만을 주의하라

감량 중에 주의할 사항과 필요 칼로리

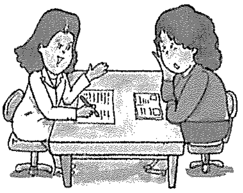
지나친 저칼로리 식사나 금식을 해서 급격히 체중을 줄여서는 안된다.

체중감량 목표를 1개월에 2kg 전후로 정하고 제한식의 내용은 평상시에 항상 지켜나가도록 해야 한다. 체중 1kg당 필요 칼로리는 25~30kcal.



표준체중 또는 목표체중 (　)kg	×25~30kcal＝	당신의 필요 칼로리는? (　　)kcal.

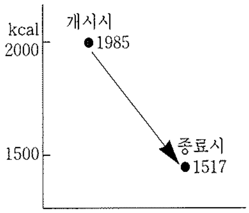
★ 당신의 식사량을 조절해 보십시오.
3일 정도의 식사 상황(섭취 칼로리)을 기록하여 전문가와 상담하도록 한다.



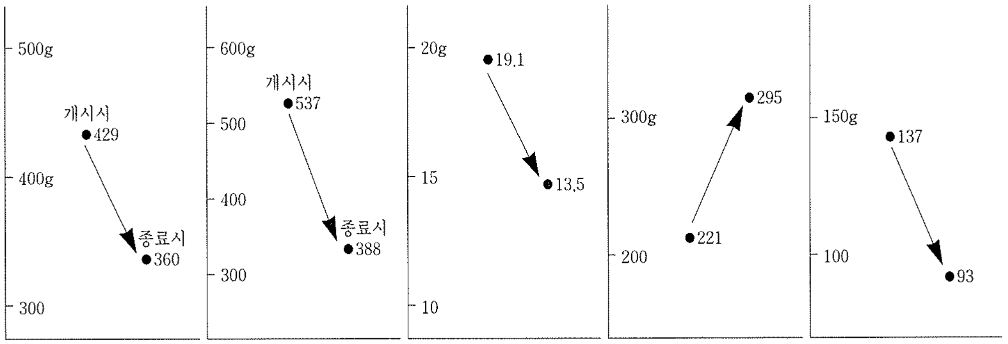
■ 참 고 ■

식사 변화에 따른 감량 실적(사례)

평균감량 3.5kg(5개월간)



1일 식사 섭취 상황



• 채소류 이외의 식품은 모두 감소시켰다. 특히 단백질 식품에서는 지방질이 많은 식품을 줄였고, 당질식품에서는 기호품을 중점적으로 줄였다.