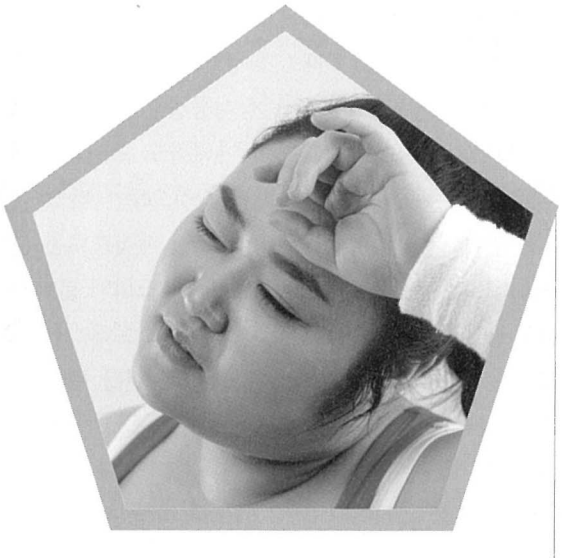

계절 타는 다이어트 더위도 탄다

무더위가 시작되면서 다이어트에 대한 관심이 높아지고 있다. 입맛이 없고 조금만 움직여도 쉽게 땀이 나는 여름철은 쉽게 다이어트를 할 수 있는 계절이라 생각하기 쉽지만, 무리하게 식이조절을 하거나 운동을 감행할 경우 건강을 해칠 수 있으니 요령껏 다이어트를 실천하는 것이 좋다.

글 송다은 Aroma Yoga 대표

여름철 성공적인 다이어트의 키워드는 식이조절, 규칙적인 운동, 체력관리다. 섭취한 칼로리보다 소비하는 칼로리의 양이 많도록 하되, 몸에 영양소가 결핍되는 것을 주의하자. 탄수화물이나 단백질을 과도하게 줄이면 영양불균형이 오기 쉽고, 여성의 경우 월경으로 혈액이 손실되어 빈혈이 오기 쉬우니 철분 보충에도 신경 써야 한다.

무더위 속 무리한 운동은 금물!

식이조절에는 풍부한 제철 채소와 과일이 유용하다. 수박, 참외, 토마토 등은 비타민과 무기질이 풍부해 피로 해소와 노화 방지를 돕고, 신진대사를 활발하게 하므로 성공적인 다이어트와 체력관리를 위해 챙겨 먹으면 좋다. 그러나 포도, 바나나 같은 과일은 의외로 칼로리가 높으므로 너무 많이 먹는 것은 좋지 않다. 또한 한 가지 과일만 집중적으로 섭취하면 영양 불균형이 오고, 식후 바로 과일을 섭취하는 것은 혈당을 높이므로 자제한다.

또한 무더위로 인한 체력 소모를 감안해 더운 환경에서는 운동 시간을 늘리고 강도는 낮추는 것이 좋다. 운동을 할 때 잦은 수분 섭취는 좋지 않다는 속설과 달리, 운동 중에도 조금씩 자주 수분을 섭취해 탈수를 예방하는 요령이 필요하다. 여름철 무더위 속에서 과도한 운동을 하면 금세 지치고 심장박동이 빨라지는 현상을 경험하게 되는데 이럴 경우 운동을 지속하기보다는 휴식을 취하는 것이 건강을 지키는 지름길이다.

'여름철 컨디션 조절을 돕는 운동' 회오리 자세

여름철 무기력해진 컨디션을 회복해주는 자세다. 그뿐만 아니라 허리를 바르게 펴주고, 튼튼하게 하며 허리와 등 주변의 군살을 쏙 빼주는 자세다.

1 바르게 선다. 다리를 골반 너비만큼 벌리고, 양손은 옆으로 뻗는다.

2 마시는 숨에 상체를 숙이고, 내쉬는 숨에 오른쪽으로 회전한다. 왼손은 오른쪽 허벅지를 잡고, 오른손은 하늘 위로 길게 뻗는다. 마시는 숨마다 허리를 펴고, 내쉬는 숨마다 오른쪽으로 조금씩 더 회전한다. 호흡과 함께 30초간 유지한다.

3 마시는 숨에 (1)의 자세로 돌아와 내쉬는 숨에 왼쪽으로 회전한다. 오른손은 왼쪽 허벅지를 잡고, 왼손은 하늘 위로 길게 뻗는다. 마시는 숨마다 허리를 펴고, 내쉬는 숨마다 왼쪽으로 조금씩 더 회전한다. 호흡과 함께 30초간 유지한다. 같은 방법으로 2회씩 더 실행한다.