

[연수강좌]

ZONE 다이어트

장 준 홍

웰니스의원

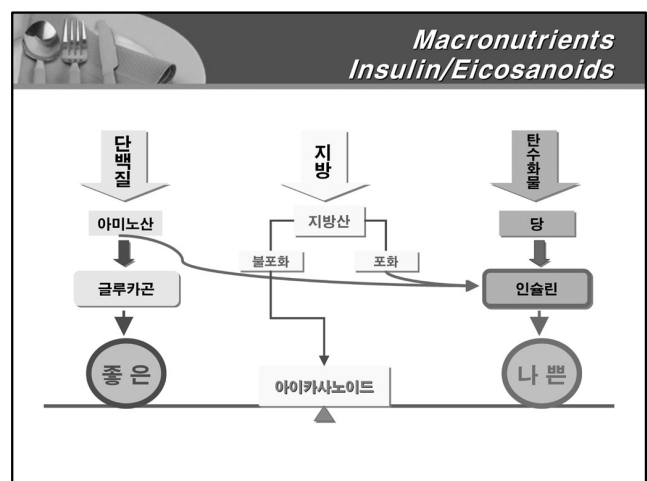
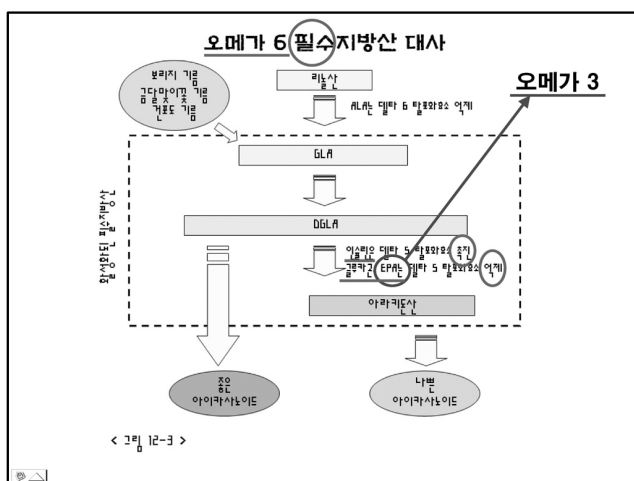
The Zone

- Eicosanoids control
- Insulin control

Eicosanoids

좋은 아이카사노이드	나쁜 아이카사노이드
혈소판 응집 억제	혈소판 응집 촉진
혈관확장 촉진	혈관수축 촉진
세포종식 억제	세포종식 촉진
면역반응 촉진	면역반응 억제
소염작용	염증유발 작용
통증 전달 억제	통증 전달 촉진


좋은 ————— 아이카사노이드 ————— 나쁜



In the Zone you will enjoy


- Effortless fat loss
- Elimination of hunger and fatigue
- Elimination of constant cravings for sugars and sweets
- Greater energy
- Peak performance
- Increased longevity
- Optimal brain vitality and function
- Reduced risk of chronic disease

Zone Diet



- 알맞게 먹는다 얼마나?
- 골고루 먹는다 무엇을?
- 규칙적으로 먹는다 언제?

Zone Diet



- 체중
- 체지방률
- 활동량 (활동 지수)
- 일일 단백질 섭취량 계산

Zone Diet

단백질 대 탄수화물의 비율이 정확히 조절되어야 한다

Zone Diet

Zone Clock

- 아침: 오전 7시 (기상 후 1시간 이내)
- 점심: 오전 12시
- 간식: 오후 4시
- 저녁: 오후 7시
- 간식: 오후 10시 (취침 전 1시간 이내)

Zone Diet

탄수화물섭취량 단백질섭취량 지방섭취량

체중
체지방률
활동량

1.5g 1.5g

9g 7g 3g

점식 간식 1일

(단백질섭취량/7g-2)/3 3 점심 + 2 간식