

REDESIGN YOUR BODY

# dōTERRA Healthy Life

## Guide Book



※ 본 책자의 내용은 교육용 자료이며 일반적인 건강정보로 특정 제품과 직접적인 관련이 없습니다. 무단 복제, 임의변경 및 배포를 금합니다.

# 1. 나에게 가장 적절한 몸무게는 무엇일까요?

## 체중 측정을 통한 적정 체중의 판정방법

$$\text{비만 지수} = \text{현재 체중} \div \text{표준 체중} \times 100$$

※ 표준체중이란 현재의 자신의 키에 알맞는 체중범위로 (키-100)×0.9로 구할 수 있습니다.



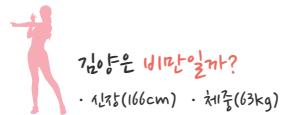
## 체질량 지수를 통한 과체중의 판정 (Body Mass Index : BMI)

체중(Kg)을 키(m)의 제곱으로 나눈 지표로 가장 널리 이용되고 있습니다. 또한 체지방과의 상관관계가 높고 비만으로 인한 질병 발병률과도 관련성이 높아 아주 유용한 지표입니다.

$$\text{BMI} = \text{체중(kg)} / \text{신장(m)}^2$$

BMI에 의한 비만 판정

구분	WHO기준(미국)	한국
정상	18.5 ~ 24.9	18.5 ~ 22.9
과체중	25 ~ 29.9	23 ~ 24.9
경도비만	30 ~ 34.9	25 ~ 29.9
중등비만	35 ~ 39.9	30 ~ 34.9
고도비만	40 ↑	35 ↑



$$\text{BMI} = \text{체중(kg)} / \text{신장(m)}^2 = 63 / (1.66)^2 = 22.9$$

김양은 아슬아슬하게 정상 범위에 속하는 것을 볼 수 있습니다. 더 정확한 판정을 위해서는 체지방률도 알아야겠지요.

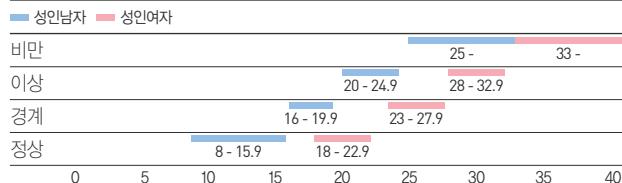
\* 포털사이트 검색을 통해서 더 쉽고 자세한 BMI지수를 측정할 수 있습니다.



## 체지방률을 통한 과체중의 판정

적정체중, BMI지수가 기준치에 있다고 하더라도 체지방률의 비율에 의해 "마른 비만" 판정을 받을 수 있습니다. 중요한건 몸무게가 아니라 건강한 체성분을 입을 잊지 말 것! 체지방률은 체성분 분석기를 이용해 측정 가능하며 각 시도 보건소에서 무료로 측정이 가능합니다. 일반적으로 성인 남자의 경우 체중의 25%이상, 여자의 경우 33% 이상인 경우 비만으로 여깁니다.

### 체지방률 판정법



# 2. 과체중의 원인은?



## 과다한 열량 섭취

대부분의 비만(90% 이상)은 특별한 원인 없이 칼로리의 섭취량이 소비량보다 많아 유발되는 단순성 비만입니다.

$$\text{칼로리 섭취량} > \text{칼로리 소모량}$$

## 활동량 부족

교통과 문명의 발달 및 현대의 바쁜 라이프스타일로 인해 활동량 및 운동량이 감소됨에 따라 비만의 발생확률이 높아지게 됩니다.

## 환경적 요인

부모가 비만일 경우 자녀의 비만율도 높아집니다. 이는 부모의 식생활 유형이나 사회, 문화적인 요소 역시 비만의 발생과 밀접한 관계가 있기 때문입니다.

## 심리적 요인

사회적, 문화적 압박으로부터 오는 정서불안과 욕구불만이 음식물 섭취의 증가와 신체활동의 감소 등 행동의 변화를 일으키고 그 결과 에너지대사의 불균형을 초래하여 비만을 일으킬 수 있습니다.

## 생리적 요인

정상적인 생리기능에 의해 성장에 따라 지방조직이 신체에 축적됩니다. 여성은 초경시기, 첫 임신 및 갱년기 이후에 비만이 되기 쉽고, 남성은 기초대사량이 감소되고 운동이 부족한 50세 이후에 비만이 많이 발생합니다.



※참고문헌 : 대한영양사협회(2010) 비만 예방을 위한 바른 식생활 가이드, 보건복지부

마른 다이어트?

건강한 다이어트!

# 건강한 다이어트를 위한 똑똑한 영양소 섭취하기

무작정 굶거나 저 칼로리 음식만이 다이어트, 체중감량의 능사는 아닙니다.  
우리 몸에 필요한 필수 영양소를 골고루 채워 건강을 해치지 않는 똑똑한 다이어트에 도전해보세요!

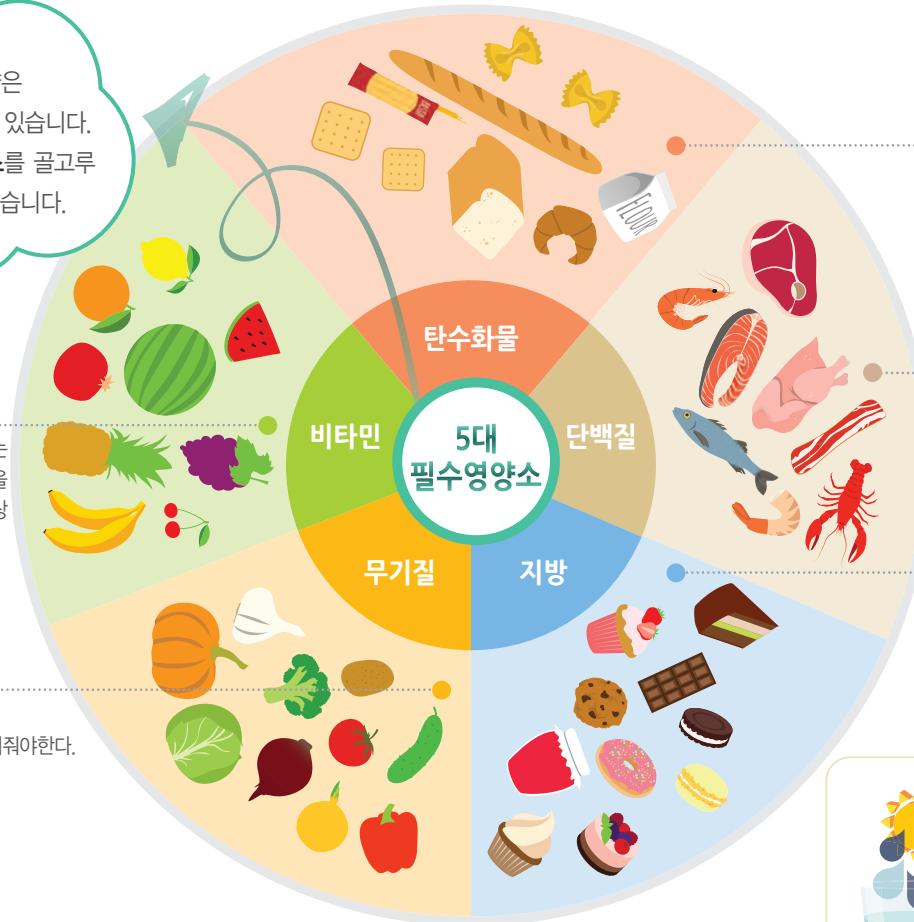
단기간의 다이어트, 식이조절을 통한 체중 감량은 “요요현상”은 물론 다양한 건강상의 문제를 야기할 수 있습니다. 다이어트 중에도 우리 몸에 꼭 필요한 5대 필수 영양소를 골고루 섭취해 날씬한 몸은 물론 건강까지 함께 챙길 수 있습니다.

## 비타민

세포의 대사기능을 위한 필수 물질로 자체적으로 에너지를 내지는 않지만, 단백질, 지방, 탄수화물이 에너지를 내도록 도와주는 역할을 한다. 비타민이 부족하면 신체의 건강과 활력이 유지되지 않으며 정상적인 성장도 이루어지지 않는다.

## 무기질

신체의 필수 성분으로 체내 신체 활동의 촉매 작용을 한다. 체내에서 합성되지 않으므로 반드시 보조제 및 식품을 통해 섭취 해줘야한다.



## 탄수화물

우리가 식사를 통해 얻는 총 섭취 열량의 60%를 차지할 정도로 주된 열량 영양소로 매우 중요하다. 에너지 공급과 함께 신체 구성성분 중 하나이다.

## 단백질

인체의 조직(근육, 피, 세포)성장과 유지에 필수 성분이며 영양소를 운반하고 에너지를 공급한다.

## 지방

필수지방산을 제공하고 식사시 포만감을 부여하는 영양소다. 맛과 향미를 제공하고 지용성 비타민의 흡수를 돕는다.

## 5대 필수 영양소와 함께 충분한 수분섭취는 필수!!

우리 몸의 70%는 수분입니다. 다이어트를 통한 식사량 감소는 음식을 통해 섭취할 수 있는 수분량을 자연스럽게 감소시키고 장운동이 활발하게 이루어지지 못하게 합니다. 건강한 다이어트를 위해서는 하루 1.5L~2L의 수분 섭취를 통해 신진대사가 원활하게 이루어 질 수 있도록 돕는 것이 좋습니다. 커피나 차를 마실 경우에는 이뇨작용이 있기 때문에 마신 후에는 동량의 물을 한 컵정도 추가로 마셔야 합니다.



### 3.

## 건강한 체중 감량을 위한 똑똑한 탄수화물 섭취하기

첫째,

**GI수치가 낮은 식품으로 섭취하세요.**

대부분 가공이 덜된 상태의 식품이 GI수치가 낮아 섭취 후 급격한 인슐린 분비를 초래하지 않아 지방으로의 저장이 적습니다.

GI수치가 낮은  
음식의 예)



GI 수치란?

글루세민 인덱스(Glycemic Index)의 약자로 음식을 먹은 뒤 혈당치가 올라가는 속도를 식품별로 나타낸 수치다. GI수치가 높으면 혈당치가 빨리 올라가고 낮으면 잘 올라가지 않는다. GI수치가 낮으면 혈당치가 오르기 어려워 인슐린 분비가 적어진다. 그래서 살이 빠진다. 인슐린은 우리 몸에 있는 당을 지방세포로 쌓아서 살을 찌게 한다. 그런 점에서 GI 수치가 낮은 식품을 먹는 것이 좋다.

둘째,

**단맛보다는 식품 자체의 맛에 익숙해지세요.**

단순당이 내는 단맛은 쉽게 흡수되고 지방으로 저장되므로 복합당이 풍부한 식품으로 대체하는 것이 좋습니다. 꼭 단맛이 필요하다면 올리고당의 사용을 권합니다.

셋째,

**에너지 밀도가 낮은 섬유질을 풍부하게 섭취하세요.**

섬유질 자체는 칼로리도 없고 과잉칼로리의 흡수도 억제하며 다이어트의 적인 공복감을 줄여주니 다이어트의 좋은 친구입니다.

넷째,

**식후의 달콤한 후식은 반드시 포기하세요.**

식사는 칼로리를 조절하며 적량을 섭취하더라도 식후 혈당을 올리는 과일이나 케익, 과자같은 식품의 섭취에는 관대할 수 있습니다. 그러나 후식 역시 인슐린 분비를 유발하여 전에 섭취한 식사도 지방으로 전환하게 합니다.



### 4.

## 건강한 체중 감량을 위한 똑똑한 지방 섭취하기

첫째,

혈관 건강과 혈중 지질 개선에 좋은 오메가-3 지방산의 섭취를 위해 **들기름과 등푸른생선을 1주일에 2번이상 섭취하세요.**

둘째,

LDL콜레스테롤을 낮추고 HDL을 높이기 위해 **포화지방이 많은 동물성 지방 섭취를 낮추고 불포화 지방산이 많은 식물성 지방을 우선 섭취하세요.**

셋째,

세포막의 기본 성분이며 뇌의 구성성분인 인지질을 구성하는데 중요한 **DHA, EPA의 섭취를 늘리세요.**

넷째,

혈관과 혈중 지질농도에 좋지 않은 트랜스지방의 섭취를 줄이기 위해 **마가린, 쇼트닝의 섭취와 각종튀김, 빵, 도넛, 케이크, 팝콘, 가공 스낵의 섭취를 줄이세요.**



## 5.

건강한 체중 감량을 위한  
똑똑한 단백질  
섭취하기

첫째,

**체내에서 합성이 안 되는 필수 아미노산을 섭취하세요.**

필수 아미노산은 체내 합성이 어려우므로 식품을 통해서 반드시 섭취해줘야 하는 영양소입니다. 필수 아미노산은 뼈나 근육, 혈액을 만드는데 반드시 필요하며 동물성 단백질에 많이 포함되어 있습니다.

둘째,

**식물성 단백질을 함께 섭취하세요.**

동물성 단백질은 필수 아미노산을 풍부하게 함유하고 있지만 지방과 콜레스테롤 함량도 높은 편이므로 지나치게 동물성 단백질에 의존해서 단백질을 섭취하는 것은 바람직하지 못합니다. 콩이나 현미등에 많이 포함되어 있는 식물성 단백질을 함께 섭취해주면 체내 필요한 단백질 균형을 맞추는데 도움을 줄 수 있습니다.

셋째,

**건강한 조리법을 선택하세요.**

필수 아미노산이 풍부한 동물성 단백질의 경우 매일 섭취해주는 것이 좋는데 굽거나 튀기면 열량이 높아지므로 삶거나 석쇠에 구워 기름을 빼고 섭취하는 것이 좋고 단백질 흡수율도 높아집니다.

다이어트를 할 때 단백질은  
어떤 역할을 하나요?

다이어트 시에는 평소 섭취열량보다 줄이는 게 보통인데 이렇게 열량이 줄어들수록 단백질의 섭취는 더욱 더 중요하게 됩니다. 그 이유를 살펴보면 다음과 같습니다.

첫째,

단백질을 적게 섭취하게 되면 근육량의 감소가 심해지고 근육이 감소하면 기초 대사량의 감소를 가져와 후에 요요 현상이 심해지게 됩니다. 몸을 구성하는 성분 중 에너지 소모를 하는 것은 지방이 아니라 근육입니다. 따라서 체성분비에서 근육량을 늘리면 에너지 소모가 많은 체질이 되어 살이 쉽게 찌지 않습니다.

둘째,

음식을 섭취하면 그것을 소화, 흡수, 대사시키기 위해 에너지를 소모하는데 이를 식이에 의한 발열이라 합니다. 탄수화물, 지방보다 단백질 식품의 식이에 의한 발열이 커서 같은 칼로리의 음식이라 해도 단백질을 소화시킬 때 가장 많은 에너지를 소모하게 됩니다.

셋째,

단백질은 피부, 머리카락, 손톱, 발톱 등을 구성하는데, 다이어트로 인해 탄력없이 주름진 피부와 탈모를 흔히 경험하게 되지요. 따라서 다이어트 진행과정이 끝난 후에 건강한 모습을 유지하기 위해서도 질 좋은 단백질의 섭취가 중요합니다.

넷째,

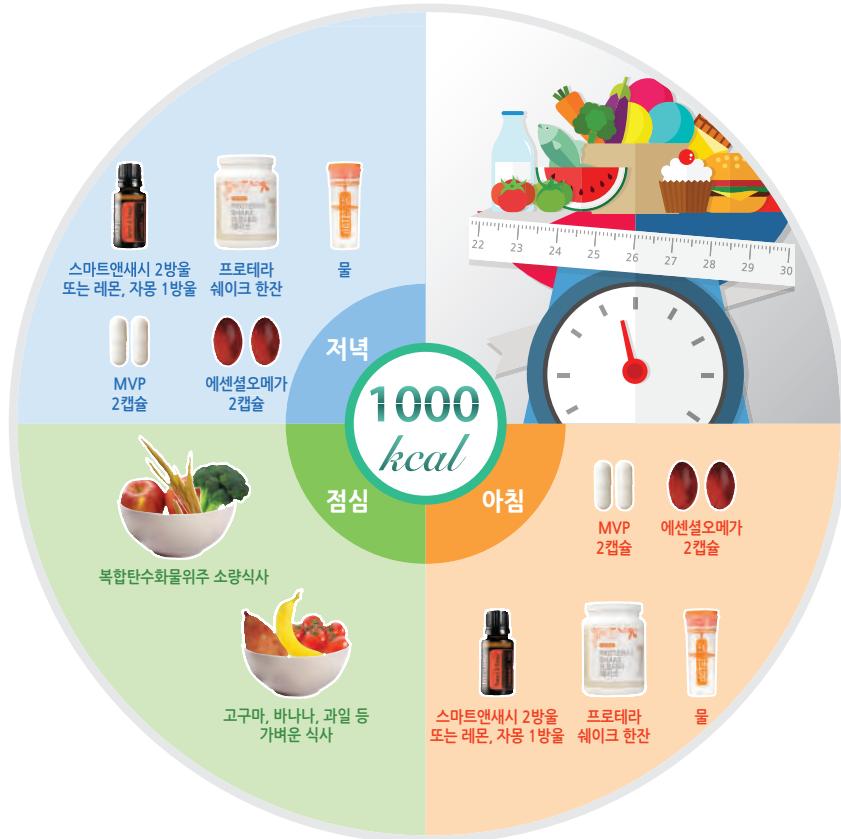
기초대사량을 늘려 체지방을 감소시키기 위해서는 효소와 호르몬이 매우 중요한 역할을 합니다. 체내에 효소와 호르몬이 대사작용을 하는데에는 단백질이 반드시 필요하므로 기초 대사량을 늘리는데에는 단백질 섭취가 매우 중요합니다.

## 6. dōTERRA Daily Diet & Recipe

체중 조절을 위해 가장 중요한 것은 식이 조절입니다. 앞에서 말한 필수 영양소를 골고루 섭취하면서도 체중 감량에 도움이 되는 식단과 레시피를 통해 날씬하고 건강한 몸에 한걸음 더 다가가세요!

### • 체중 감량을 위한 도테라 추천 식단 •

체중 감량을 위한 식사요법은 건강한 식생활을 기본으로 하여 장기적으로 적용할 수 있어야 합니다. 식사요법은 자신의 몸 상태에 따라 달라져야 하는데 초기는 체중감량에 목표를 두고 그 후에는 감량된 체중을 장기적으로 유지하는 데에 목표를 두세요. 에너지원의 구성은 지방의 비율은 낮게, 탄수화물과 단백질의 비율은 높게 적어도 1800kcal를 넘지 않는 저열량식이 도움이 됩니다.



다이어트를 위해 맛있는 것을 꼭 참아야 할까? 맛있게 시작하고 건강하게 마무리 할 수 있는 도테라 추천 레시피를 알려드립니다.

### 01

#### 셀러리 바나나 그린 스무디

1. 에센셜 오일을 제외한 모든 재료를 믹서기에 한데 넣고 부드럽게 크림처럼 섞일 때까지 갈아준다.
2. 마시기 직전 에센셜 오일을 넣어준다.

#### + 재료

- 코코넛밀크 1컵
- 자몽 에센셜 오일 1~2방울
- 셀러리 약간
- 바나나 1개



### 02

#### 스프링 주스

1. 에센셜 오일을 제외한 모든 재료를 찹츰기에 넣고 짜내 주스를 만든다.
2. 마시기 직전 에센셜 오일을 넣어준다.

#### + 재료

- 케일 3단
- 사과 1개
- 셀러리 2단
- 오이 1개
- 라임 1개
- 레몬 에센셜 오일 1방울



### 03

#### 프로테라 셰이크 팬케이크

1. 계란을 볼에 넣고 노른자와 흰자를 잘 풀어준다.
2. 으갠 바나나, 우유, 프로테라셰이크를 풀어진 계란과 섞어 반죽을 만든다.
3. 되직한 반죽을 달궈진 프라이팬에 노릇하게 굽는다.

#### + 재료

- 계란 1개
- 프로테라셰이크 3~4스푼(농도조절)
- 우유 100ml
- 바나나 작은 것 반개



여러분의 팁을 공유하세요! 에센셜 오일을 활용한 레시피나 아이디어가 있다면 [krmkt@doterra.com](mailto:krmkt@doterra.com)로 메일을 보내주세요.

## 7. 건강을 위한 도테라 1.5.7 순환운동법

몸속의 체지방을 분해하고 연소시키는 가장 좋은 방법은 운동입니다. 도테라에서는 유산소 운동과 무산소 운동을 번갈아가며 하는 간편하면서도 효율적인 순환식 운동법을 추천합니다.

**준비물** 매트, 수건, 물, 도테라 페퍼민트 에센셜 오일 등

\* 개인의 능력에 따라 운동 강도를 조절 하거나 횟수를 조절해서 적용하십시오.



### 01. 레그레이즈

1. 평평한 바닥에 누워 어깨와 손바닥, 고리뼈까지 바닥에 붙인 뒤 발끝까지 쭉 핀다. 이때 다리는 바닥에 닿지 않도록 한다.
2. 하복부에 힘을 준 상태로 무릎을 굽히지 않고 다리를 수직으로 든다.
3. 위 과정을 1분간 반복한다.



순환식 운동법은 비교적 강도 높은 동작과 휴식을 번갈아 하며 진행되는 운동으로 사이사이 쉬는 시간에 수분을 섭취하거나 도테라 페퍼민트 에센셜 오일의 향을 들이 마시면 도움이 된다.

### 05. 플랭크

1. 팔굽혀펴기 자세로 바닥에 엎드린 후 팔을 굽혀 손에서 팔꿈치까지 바닥에 대고 자세를 잡는다.
2. 목, 어깨, 등, 허리가 일직선이 되도록 유지한 상태로 1분간 버틴다.
3. 고개를 들거나 허리가 들어가는 자세는 잘못된 자세이므로 처음에 시작할 때 자세를 바로 잡는 것이 중요하다.



### 04. 스쿼트

1. 어깨 넓이로 다리를 양 옆으로 벌리고 선 뒤 양손을 깎지 끼고 앞으로 쭉 뻗는다.
2. 무릎이 발보다 튀어 나오지 않도록 주의 하면서 엉덩이를 뒤로 빼고 90도로 앉았다 일어서다.
3. 허벅지 안쪽과 허리 근육이 땅긴다면 맞는 자세!! 1분간 반복한다.



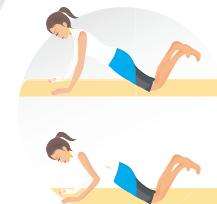
### 02. 런지

1. 허리에 손을 얹고 앞으로 다리를 벌려 안정적인 자세를 잡는다.
2. 뒤로 나간 발의 무릎을 굽히면서 그래도 자세를 낮춘다. 이때 뒤쪽 다리 무릎은 바닥에 닿지 않도록 하고 앞쪽 다리의 무릎은 90도가 되도록 굽힌다.
3. 발을 바꿔가며 각 30초씩 진행한다.



### 03. 푸쉬업

1. 팔굽혀 펴기 자세에서 팔을 어깨넓이로 벌려 땅을 딛으며 상체를 들어 올렸다 내리기를 반복한다.
2. 이때 발은 쭉 뻗어 발 앞꿈치로 땅을 지지해도 되지만 초보자의 경우 무릎을 땅에 대고 팔과 상체 힘만으로 팔굽혀 펴기를 한다. 고개는 숙이지 않고 정면을 바라본다.
3. 1분간 지속한다.



## 8. Life Change! 다이어트 일기쓰기

체중 조절을 위해 적절한 식이요법, 운동은 반드시 필요합니다. 하지만 누구나 스스로를 잘 관리할 수 있는 것은 아닙니다. 오늘 내가 먹은 식사량, 운동량을 객관적으로 판단하기 위해서 **다이어트 일기**를 쓸 것을 추천합니다.

2015년 7월 6일 월요일

목표 체중 : 00kg 현재 체중 : 00kg

### 식사량

아침 바나나나개, 프로테라쉐이크 1컵

점심 된장찌개 배반반, 김치, 호박나물

간식 아이스 아메리카노

저녁 프로테라쉐이크 1컵

= 총 섭취 칼로리 1600kcal

가급적 아침 첫소변 후 몸무게를 재는 것이 좋습니다. 밤사이 노폐물이 배출되고 에너지가 연소되어 공복의 몸무게를 측정할 수 있습니다. 꾸준히 식이조절과 운동을 병행했는데도 몸무게가 조금 늘거나 줄지 않는다고 너무 걱정할 필요는 없습니다.

오늘 먹은 음식의 종류, 양을 적어보세요. 하루 동안 섭취한 칼로리를 계산하는데 도움이 됩니다.

칼로리 계산, 필수는 아니지만 가급적 하루에 섭취한 칼로리의 총합을 계산해보세요. 요즘엔 음식의 칼로리를 계산해주는 똑똑한 휴대폰 어플리케이션이 많이 나와있으니 활용하면 좋습니다.

### 운동!

1. 지하철 계단 걸어서 올라가기
2. 회사 출근시 계단으로 올라가기
3. 도테라 순환식 운동 2회 (총4번)

### TIP

평소보다 활동량이 많았던 하루!

내일도 오늘 만큼 움직이고 운동도 3회로 늘리기!

달걀가슴살에 레몬 에센셜 오일로 만든 샐러드 드레싱을 뿌려먹으면 맛있다고 함! 만들어 볼것!

드레싱 만들기

발사믹 식초, 올리브오일, 메실액기스를 적당히 섞고

레몬에센셜 오일을 1~2방울 섞어준다. 담백하게 구운

달걀가슴살을 찍어먹으면 좋다!

오늘의 활동량, 운동을 체크해보세요. 어떠한 운동을 어떻게 했는지, 혹은 얼마나 걸었는지 등 그날의 움직임을 작성해보면서 스스로를 돌아볼 수 있는 계기가 됩니다.

오늘 하루 동안 잘한일, 혹은 잘못된 일을 적고 내일의 계획을 세웁니다. 다이어트에 도움이 되는 레시피가 있다면 적어놓고 활용합니다.