

SMART & SASSY®

라이프스타일 체인지 콘테스트

CHANGE 더건강한
도테라
라이프스타일
GUIDE BOOK

dōTERRA®

2017 SS 라이프스타일 체인지 콘테스트

SMART & SASSY[®] LIFESTYLE CHANGE CONTEST

CONTENT

변화의 선택	03
라이프스타일 체인지 콘테스트	04
식습관 체크 리스트	05
나의 비만 유형	06
4가지 다이어트 습관	07
적정량을 위한 간편 팁	08
프로테라 셰이크 더 건강한 맞춤 프로그램	09
프로테라 셰이크 더 건강한 추천 레시피	10
8주간의 체중조절 팁	11
성공을 위한 4단계	15
1. 마음가짐과 태도의 변화	
2. 식습관 개선 바르게 먹기	
3. 적절한 운동 건강을 위한 도테라 순환 운동법	
4. 충분한 휴식과 스트레스 관리	
라이프스타일 체인지 더 건강한 도테라 제품	22
1. 프로테라 셰이크	
2. 디블루액티브	
3. 스마트앤새시	
4. 레몬	
5. 젠제스트 타블렛	
6. DNP KIT	

변화의 선택

Choosing Change

최근 질병관리본부의 조사 결과, 우리나라 성인 3명 중 1명이 비만으로 드러난 가운데, 특히 성인 남성과 영유아의 비만율이 가파르게 상승 중인 것으로 나타났습니다.

국민건강보험공단이 발간한 '2016 비만백서'에 따르면 국내 성인의 비만율은 2015년 28.1%로 2006년에 비해 1.7% 포인트 증가했는데, 특히 남성 비만율이 2006년 31.4%에서 2015년 35.4%로 크게 증가했다. 영유아의 비만율 역시 2008년 1.4%에서 2015년 2.8%로 2배 늘어났으며, 남녀 모두 연령에 비례해 높아진 결과를 알 수 있습니다. 이렇듯 심각한 사회문제로 부각되고 있는 비만은 이제 질병으로 인식되고 있습니다.

많은 사람들이 비만의 심각성을 인식하고 있지만 정작 적합한 해결책을 찾고 그것을 실천하기는 어렵습니다. 대부분의 경우, 유행하는 식단과 복잡한 다이어트 시스템에 실패한 후, 결국 현실에 안주하고 맙니다. 점점 비활동적인 삶에 익숙해 지고, 더 크고 덜 건강한 음식을 먹고, 보다 근본적인 문제를 해결하기 보다 당장 보이는 것에 대한 빠른 해결책만을 모색합니다.

우리는 이제 늘 익숙해진 습관에만 초점을 맞추는 것을 멈추고, 스스로에게 어떻게 보여지고, 행동하고, 진정으로 어떻게 느끼고 싶은지 자문해야 합니다. dōTERRA가 제안하는 '스마트앤새시 라이프스타일 체인지 8주 프로그램은 단순한 다이어트가 아니라 더 건강한 라이프스타일을 향한 첫걸음입니다.' 건강하게 몸의 변화를 느끼고, 원하는 체중을 달성하고, 나 자신에게 만족할 수 있는 본연의 모습을 찾는데 필요한 에너지와 자신감을 드리기 위한 도테라의 더 건강한 제안입니다.

“건강한 식습관은 몇 가지 주요 사망 원인을 포함하여 질병 위험을 감소시키는데 긍정적인 영향을 줍니다.”
(심장마비, 암, 뇌졸중, 당뇨병 등) -미국 식이 요법에 관한 보고서

“적절한 운동은 우리가 덜 긴장하고 좀 더 편안함을 느낄 수 있도록 도와줍니다.”
(적정 운동시간은 90분~120분) -미국 심리 학회

“규칙적인 운동은, 수명 연장에 효과적입니다.”
-미국 심장 협회

SMART & SASSY®

라이프스타일 체인지 콘테스트

도테라 스마트앤새시가 제안하는 '건강한 라이프스타일 체인지 8주 프로그램'에 도전해보세요!!
도전자와 코치의 성공적인 팀워크와 체계적인 프로그램의 하모니로 아름다운 몸매와 푸짐한 시상의 주인공이 되어보세요.



save
53,000원

체게적인 다이어트 집중 교육이 진행됩니다.
• 교육일정 : 5월 18일, 22일, 29일
• 교육시간 : 오후 2시부터 ~ (EOE세미나) (6월, 7월 교육 추후 공지)

SS 라이프스타일 체인지 키트

품 60202727 | 회 299,000원 | PV 200

SS 라이프스타일 체인지 콘테스트

- 운영일정 : 2017.05.29 ~ 2017.07.23 (8주 프로그램)
- 신청기간 : 2017.05.15 ~ 2017.05.22
- 참여대상 : 도테라 모든 회원(도전자와 코치가 함께 2인 1조로 도전)
- 제출서류 : 참가 신청서(도전자와 코치정보, 도전자의 BMI 정보, 도전자의 라이프스타일 체인지 키트 주문 번호 등 기재), 도전자의 BMI 측정지 (본사 매장 또는 주거지 인근 동사무소에서 측정), 도전자의 현재 전신 사진 (정면과 옆모습의 바디라인이 드러나는 전신 사진이어야 함)
- 참가자 증정품 : 더 건강한 도테라 라이프스타일 체인지 가이드 북(식단, 운동방법, 다이어트 상식 등 주요 정보), 다이어트 기록지, 도테라 셰이커, 휴대용케이스

선정기준	평가항목	점수배율	세부사항
	사진	30%	Before / After 이미지 첨부 (중간 점검시 제출)
	사연	30%	식단, 운동, 제품 체험 리뷰
	BMI	30%	Before / After BMI 지수 (중간 점검시 제출)
	코칭	10%	(동기부여, 식단 및 운동 코칭, 올바른 제품법 제공)

최종 선정 심사를 위해 7월 30일까지 프로그램 종료 후 도전자의 정면과 측면 전신 사진과 최종 BMI 측정지를 본사로 접수하여야 합니다.

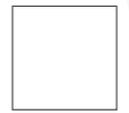
도전자 시상

- ✓ 대상 (1명)
2018년 인센티브 trip 참가 여행권 또는 250만원 상당 1800 PV 종합모음 키트
- ✓ 우수상 (1명)
140만원 상당 1000 PV 종합모음키트
- ✓ 포토헤럴상 (2명)
39만원 상당 스타트 헬스 키트
- ✓ 월별상 (2명)
30만원 상당 스타트 에센셜 키트 + 프로테라쉐이크 1통



코치상 시상

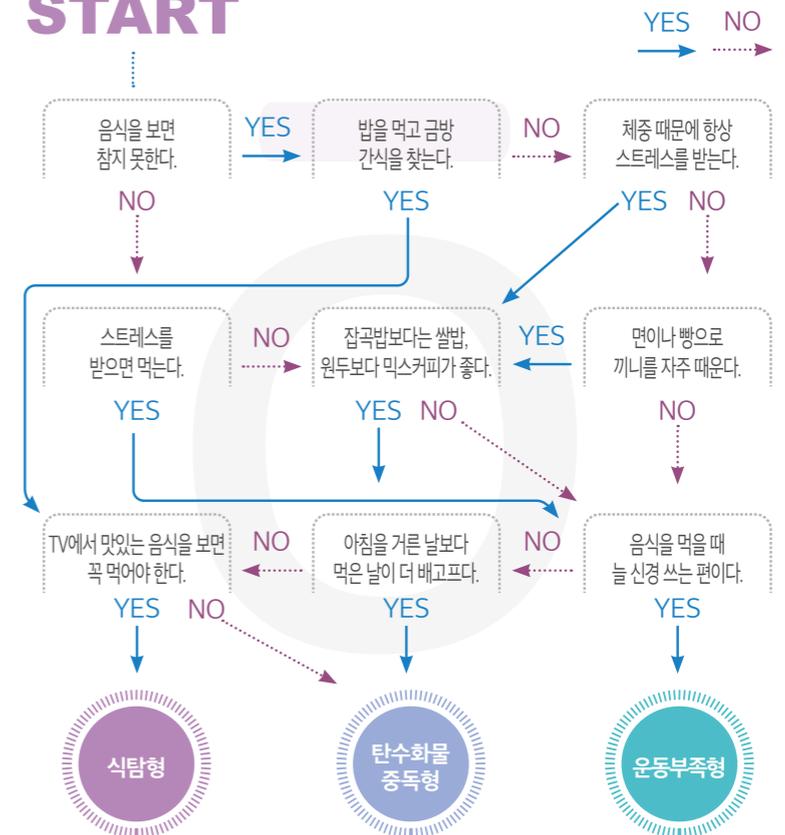
- ✓ 코치 우수상 1등
69만원 상당 스타트 페이스 키트
- ✓ 동기부여 코치상 2등
30만원 상당 딥블루 아로마터치 키트
- ✓ 제품교육 코치상 3등
13만원 상당 스페셜 헤어 트리트먼트 키트



본인의 식습관을 체크해 보세요.

Diet Check

START



나의 비만 유형

Types of obesity



식탐형 - 배불리 먹어야 제 맛

식탐형 비만의 유형

1. 급하게 먹거나 폭식하는 일이 많다.
2. 스트레스가 쌓이면 많이 먹는 편이다.
3. 음식을 먹은 후에 거북한 경우가 많다.
4. 배가 부른 때까지 먹어야 음식을 먹은 것 같다.

식탐형을 위한 제안

1. 물을 충분히 마셔 포만감을 유지시킨다.
2. 식사는 소량씩 여러 번 나누어 먹는다.
3. 채소, 해조류 등 칼로리는 낮으면서 포만감을 주는 음식 위주로 먹는다.



탄수화물 중독형 - 밥, 빵 없인 못 살아

탄수화물 중독형 비만의 유형

1. 식사 후 금방 허기지고, 간식거리를 찾는다.
2. 밀가루음식을 선호하며, 주 3회 이상 주식으로 한다.
3. 많이 먹어도 배가 부른 느낌이 쉽게 들지 않는다.
4. 배가 불러도 입에서 음식이 당겨 계속 먹는다.

탄수화물 중독형을 위한 제안

1. 단백질을 충분히 섭취하여 공복감을 방지한다.
2. 단순당 식품보다 복합당 식품(잡곡밥, 통곡물빵 등)을 섭취한다.



운동부족형 - 운동 꼭 해야 하나?

운동부족형 비만의 유형

1. 운동할 시간이 없다.
2. 휴일이나 명절은 집에서 쉬는 날이라고 생각한다.
3. 걷는 것보다 에스컬레이터, 엘리베이터가 더 좋다.
4. 대중교통 이용 시 앉아서 가는 것이 편하다.

운동부족형을 위한 제안

1. 잠깐씩이라도 매일 운동하는 습관을 기른다.
2. 일상생활에서 몸을 더 움직여 칼로리를 소비할 수 있도록 한다.
3. 예쁜 몸매는 근육 + 유산소 운동을 통해 만들어진다.

4가지 다이어트 습관

4 Diet Habits

Habit 1
튀김이나 기름진 음식들을 굽거나 찌서 요리하자

튀김, 부침, 볶음 등의 조리 방법은 지방 섭취량을 늘리게 됩니다. 조리방법을 찌거나 굽는 방법으로 바꾸는 것만으로도 상당한 양의 칼로리를 줄일 수 있습니다.

Habit 2
골고루 균형잡힌 식사를 하자

균형잡힌 영양섭취를 위해 다섯가지 식품군이 함유된 음식을 섭취하도록 노력합니다. 필요한 영양소를 골고루 섭취했을 때, 식후 만족감을 느끼고 배고픔을 덜 느낄 수 있습니다.

Habit 3
영양정보에 신경쓰자

다이어트 중에는 평소보다 적게 섭취하기 때문에 기본적으로 모든 영양소를 골고루 먹어야 합니다. 음식의 열량, 지방함량, 나트륨함량 등과 관련된 영양정보를 꼼꼼히 따지면서 섭취하는 것이 중요합니다.

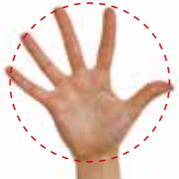
Habit 4
인스턴트 식품은 피하자

다이어트 중이거나 건강을 위해 비타민, 무기질, 섬유질이 풍부한 전통 한식 식단으로 바꿀 노력이 필요합니다. 인스턴트식품이나 패스트푸드 등을 즐겨 먹으면 몸에 꼭 필요한 영양소를 골고루 섭취하지 못해 건강 유지에 좋지 않습니다.

- **기초대사량**
숨쉬기, 체온 유지하기 등 생명을 유지하기 위해 사용되는 최소한의 에너지 대사량을 말합니다. 키, 성별, 연령 등에 따라 각각 다르게 나타나는데, 일반적으로 성인여성이 남성에 비해 5~10%가 낮습니다.
- **체지방**
우리 몸속에 쌓여 있는 지방으로, 에너지를 저장하고 체온을 일정하게 유지하며, 외부충격으로부터 신체를 지켜주는 쿠션 역할도 합니다.
- **칼로리**
1kg의 물을 1℃ 데우는데 필요한 에너지로 열량 1kcal를 사용하고 있습니다. 영양학에서는 열량을 나타내는데, 음식들이 우리 몸 속으로 들어가 100% 소화되었다고 가정할 때 그것들을 먹고 힘을 낼 수 있는 척도를 열량(칼로리)이라고 합니다.
- **인슐린**
췌장에서 분비되는 호르몬으로, 식사 후 체내에서 혈당이 올라가면 분비되어 혈당치를 낮춥니다. 혈당을 간이나 근육으로 보내 글리코겐 형태로 에너지를 적시킵니다. 소모되지 못한 당을 지방세포로 바꾸어 저장하는 역할을 합니다.
- **단백질**
모든 살아 있는 세포를 구성하는 기본요소로서 생명체를 구성하고 유지시키는 필수 성분입니다. 우리의 몸은 새로운 조직을 합성하고 이를 유지하기 위해서 단백질 섭취를 필요로 합니다. 특히 근육생성에 꼭 필요한 영양소로, 활력있는 신체를 만드는 데 도움을 줍니다.

적정량을 위한 간편 팁

Easy Tips

분량	식품군
 손의 둘째와 두께 (혹은 이상)	 높은 수분 함량, 색과 항산화 성분이 풍부하고 신선하거나 살짝 조리 된 과일과 야채
 주먹 한줌	 복합탄수화물 및 곡물과 콩 등 식물성 단백질이나 딱딱한 과일과 야채
 손바닥 만큼	 저지방 동물성 단백질, 견과류, 씨앗류 등 풍부한 단백질
 손가락 한 마디 (혹은 이하)	 설탕, 드레싱, 디저트, 소금

* 1일 3식이요법 프로그램의 분량

프로테라 셰이크 더 건강한 맞춤 프로그램

Programs

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

다이어트 프로그램

아침	오전간식	점심	저녁	오후간식
프로테라 셰이크 	레몬오일Tea + 견과류 	일반식사 	프로테라 셰이크 	레몬오일Tea 

건강증진 프로그램

아침	오전간식	점심	저녁	오후간식
프로테라 셰이크 	레몬오일Tea + 견과류 	일반식사 	일반식사 	레몬오일Tea 

체중증량 프로그램

아침	오전간식	점심	저녁	오후간식
일반식사 	레몬오일Tea + 견과류 	일반식사 	일반식사 	프로테라 셰이크 

프로테라셰이크 섭취방법

2스쿱을 250ml의 저지방 우유, 물, 또는 두유에 잘 섞어 드십시오.

✓ 다이어트를 위해 하루 2번 식사 대용 ✓ 건강증진을 위해 하루 1번 식사 대용 ✓ 체중증량을 위해서 하루 2~3번 간식으로

프로테라 셰이크 더 건강한 추천 레시피

Shake Recipe

"난 프로테라 셰이크가 너무 좋아요!
놀라운 맛 뿐만 아니라 코티솔 수치를
낮추는데 도움이 됩니다.
스트레스 받을 때, 몸에 코티솔 수치가
올라가서 살이찌는 것이거든요."
- Dr. Jonathan Caldwell

프로테라 셰이크 블루베리 스무디

토핑
피스타치오(다른 견과류 대체 가능), 블루베리,
그레놀라, 다크 초콜릿, 카카오닙스

프로테라 셰이크 2스쿵(취향에 따라 양을 조절하세요)
아몬드, 우유 1컵(두유로 대체 가능) 얼린 바나나 1개,
꿀 1 큰 술, 바닐라 농축액 1/2 작은 술(생략가능)

1. 아몬드, 우유, 얼린 바나나, 프로테라 셰이크, 바닐라 농축액,
꿀을 믹서기에 넣고 걸쭉한 액체가 될 때까지 갈아줍니다.
2. 스무디를 그릇에 넣고 원하는 토핑을 올려주면 완성

tip 조금 더 강한 블루베리 맛을 원하시면 스무디를 믹서기에 넣고 갈 때 얼린
블루베리를 첨가하세요.



프로테라 셰이크 팬케이크

토핑
블루베리, 라즈베리,
버터, 팬케이크 시럽

달걀 1개, 우유 100ml, 프로테라 셰이크 3-4스쿵
(농도 조절), 바나나 작은 것 반개

1. 달걀을 볼에 넣고 노른자와 흰자를 잘 풀어줍니다.
2. 으깬 바나나, 우유, 프로테라 셰이크를 풀어진
달걀과 섞어 반죽합니다.
3. 되직한 반죽을 잘 달궈진 프라이팬에
노릇하게 굽습니다.



8 주간의 체중조절 tip

1

Week 1 첫째주 이야기

⑥ 체지방은 언제 측정하지?

매주 일정한 시간에 측정 환경이 동일할 수록 보다 정확한 데이터를
얻을 수 있습니다.

· 일주일에 한 번
· 식사 전
· 오전 시간

⑥ 체중은 언제 측정하지?

체중은 그 날의 식사량과 종류, 활동량에 따라 차이가 납니다. 하루 이틀 열심히
조절했다고 해서 체중으로 나타나지 않기 때문에 낙심하기 쉽습니다.
매일 측정하지 말고 2~3일에 한 번 아침에 화장실 다녀온 후 또는 식사 전 측정
하시기 바랍니다.
★ 체지방 & 체중 측정 모두 미세한 숫자의 변화보다 전반적인 변화의 흐름에
주목해야 합니다.

· 2~3일에 한 번
· 아침 식사 전
· 공복에 체크

⑥ 물은 얼마나 마시지?

다이어트 할때 충분한 수분 섭취는 활발한 대사를 통해 노폐물을 원활하게 배출
하도록 돕습니다. 허브가 함유되어 있는 차를 즐겨 마시게 되면 노폐물 배출은 물론
수분섭취를 통해 공복감을 덜어줄 수 있으므로 물 마시기를 생활화하시기 바랍니다.

· 하루 2ℓ를
· 기본으로 조금씩,
· 자주 수분 섭취

⑥ 잠들기 전 4시간 이상은 공복을 유지하세요!

낮 동안 섭취한 식사와 저녁 시간에 섭취한 식사의 양과 종류가 같다고 해도 몸에서 체지방 상태로
전환하는 노력은 저녁 식사 위주로 이루어집니다. 잠자기 전에는 배부른 상태가 되지 않도록 하시기
바랍니다.

⑥ 운동을 시작하세요!

건강하고 탄력 있는 다이어트를 위해서는 운동을 한 가지 선택하고 실천합니다. 유산소 운동은
체지방 분해를, 근력 운동은 근육 유지와 증가에 도움을 주어 다이어트 성공 후 살이 잘 찌지 않는
체질이 될 수 있습니다.

2

Week 2 둘째주 이야기

⑥ 점심에 먹는 일반 식사는 어떤 메뉴가 좋을까?

다이어트를 진행할 때 일반 식사는 한 끼에 450~500kcal를 섭취하는 것이 바람직합니다. 다이어트
성공을 결심하셨다면 내가 좋아하는 메뉴가 아닐지라도 아래의 메뉴를 참고하여 영양소가 풍부하고
열량은 낮은 식사를 하시기 바랍니다.

밥 2/3공기: 잡곡밥, 현미밥, 보리밥, 콩밥 등 쌀밥이 아닌 통곡물이 섞인 밥 권장
★ 통곡물에 풍부한 식이섬유는 포만감을 주어 다이어트에 도움이 될 뿐만 아니라
당지수(GI)를 낮춰주고 원활한 배변활동과 노폐물 배출에도 도움을 줍니다.



단백질 반찬: 생선구이, 두부조림, 콩조림, 달걀찜, 닭고기, 돼지고기, 참치 통조림,
쇠고기 반찬(살코기 위주)
★ 단백질은 근육을 구성하는 주요 성분으로 단백질 섭취 시 근육 유지와 증가에
도움을 주어 기초대사량을 높일 수 있습니다.



야채 반찬: 각종 나물 무침, 생채, 숙채, 샐, 샐러드, 겉절이, 버섯 반찬
★ 야채에 풍부한 식이섬유와 비타민, 무기질은 체내 대사를 원활하게 하여
다이어트에 도움을 주는 필수 영양소입니다.



3

Week 3 셋째주 이야기

⑥ 다이어트 중에는 어떤 운동을 해야 될까요?

다이어트 시작과 함께 "운동도 열심히 해야지"라고 결심했는데, 막상 어떤 운동을 해야 할지 모르겠어요? 운동은 크게 유산소 운동과 근력 운동으로 나눌 수 있습니다.

유산소 운동: 30분 이전의 유산소 운동은 체내 저장된 탄수화물을 소비하지만, 30분 이상 진행 시 체지방을 에너지원으로 사용하게 되므로 다이어트에 도움받을 수 있습니다.
★ 빨리 걷기, 달리기, 수영, 에어로빅, 등산, 맨손 체조, 자전거 타기 등



근력 운동: 근력 운동은 근육을 증가시켜 기초대사량을 높여줍니다. 근육량이 많은 남성은 기초대사량이 높아 같은 음식을 먹어도 여성에 비해 살이 덜 찌게 됩니다.
★ 아령 운동, 웨이트 트레이닝, 윗몸 일으키기, 팔 굽혀 펴기 등



4

Week 4 넷째주 이야기

⑥ 일상생활에서 다이어트 중이라고 나만의 식단에 맞추어 모든 모임을 피할 수만은 없죠? 외식 약속이나 간식을 드시게 된다면 다음과 같이 선택하세요.

외식 선택 요령

- 개인 접시를 이용해 먹을 양을 정해놓고 초과하지 않기
- 한식 위주의 메뉴 선택하기
- 외식 약속 전 셰이크 마시기
- 중식이나 뷔페식당을 갈 경우 냉채류, 야채, 해산물 요리, 샐러드 위주로 먹고, 꼭 먹고 싶은 음식을 정해 놓은 양만 먹기



간식 선택 요령

- 열량과 지방이 적은 간식 선택하기
- ★ 저지방 우유, 삶은 달걀, 오이, 방울토마토 등
- 간식 섭취 전 정말 배가 고프는지, 단지 입이 심심해 뭔가를 먹고 싶은지 파악하기
- 간식 도시락 만들어 다니기



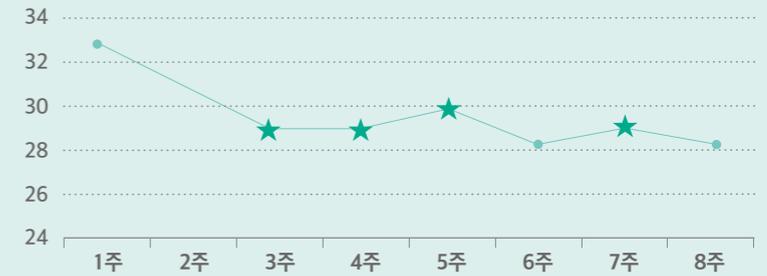
5

Week 5 다섯째주 이야기

⑥ 다이어트 정체기 극복

다이어트 초반에는 변화가 크게 느껴지지만 3주 이상 진행하면서 정체되는 것 같지요? 이를 **다이어트 정체기**라고 합니다. 다이어트 결과는 다이어트 진행 경과에 따라 바로 나타나지 않고 계단식으로 보여지게 됩니다. 이 시기를 지혜롭게 넘기지 못하면 조금 감량 후 다시 유지, 감량 후 다시 유지를 반복하게 됩니다. 몸이 어느 정도 적응을 하여 정체기가 나타나면 너무 조급하게 생각하지 말고 이 고비를 잘 넘기시기 바랍니다. 정체기를 잘 넘기는 사람만이 달콤한 결과를 맞출 수 있습니다. 다이어트 8주 후를 상상해 보세요!

체지방률(%) 정체기 그래프

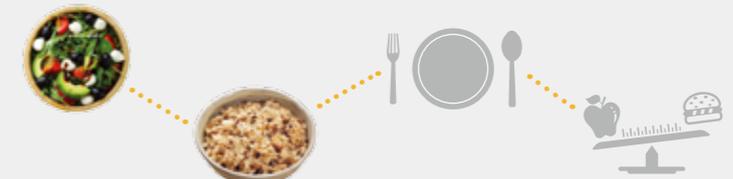


6

Week 6 여섯째주 이야기

⑥ 그동안 참아왔던 식욕 조절을 끝까지 실행하기 위해 다음 습관들을 생활화하시기 바랍니다.

- 고위험 음식(과자, 초콜릿, 아이스크림, 떡, 빵 등) 주변에서 없애기
- 음식은 한 장소에서만 먹기
- 식사하는 동안은 식사에만 집중하기
- 실제보다 많아 보이도록 크기가 작은 그릇 사용하기
- 음식을 씹는 동안 수저 내려놓기
- 배고픔과 배부름을 느끼면서 더 먹지 말지 결정하기
- 충분한 수면



7

Week 7 일곱째주 이야기

⑥ 다이어트 후 나타난 변화

다이어트 진행하면서 예전과는 다른 불편 사항이 있으신가요? 식사량의 변화로 나타날 수 있는 변비에 대한 해결책을 알아보겠습니다.

⑥ 변비가 생겼을 경우

식사량이 적은 경우: 변이 만들어져 장벽을 자극시켜야 배출될 수 있는데, 줄어든 식사량으로 인해 변의 양이 부족한 경우
★ 식이섬유와 수분 섭취를 늘려 배출되는 변의 양을 늘려 주세요.



식사량이 많은 경우: 변의 양은 충분하나 장의 원활한 운동이 이루어지지 않는 경우
★ 건강한 장 환경을 위해 유산균을 충분히 섭취하고 장운동을 도와줄 수 있는 복부 마사지를 해주세요.

⑥ 복부 마사지 방법

1. 우측 배꼽아래를 집중적으로 마사지 한다.
2. 배꼽 주위를 시계 방향으로 세게 돌린다.
3. 명치에서 갈비뼈 방향을 손가락으로 훑는다.
4. 화살표 방향으로 끌어 올려주듯이 마사지 한다.
5. 배 전체를 손바닥으로 흔들어 준다.
6. 복부 좌측 하단부를 집중적으로 마사지 한다.



8

Week 8 여덟째주 이야기

⑥ 행동이 변해야 나의 건강과 외모가 달라진다!

지금 감량된 체형에 만족하십니까? 달콤한 변화를 유지하기 위해 노력해 주시기 바랍니다.

- 아침 식사를 꼭 챙겨 먹는다.
- 하루 2L 이상 조금씩 자주 물 마시는 습관을 유지한다.
- 단백질이 풍부한 식품을 매 끼마다 섭취한다.
- 비타민, 무기질을 매일 섭취한다.
- 30분 이상 운동을 생활의 일부로 생각한다.

일상 생활별 소모 칼로리

일상생활	칼로리(kcal/분)	일상생활	칼로리(kcal/분)
잠자기	0.8	다림질	2
사무 보기	1.1	청소하기	2
책 읽기	1.1	쇼핑	2.2
서서 얘기하기	1.2	목욕	2.8
세수, 화장	1.3	빨래 널기	3
식사	1.3	계단 내려오기	3
자동차 운전	1.3	계단 오르기	6.2



성공을 위한 4단계

Four Steps to Success

건강한 신체는 평생 동안 에너지와 활력을 유지하고 많은 퇴행성 질환의 발병을 예방하는데 있어 가장 중요한 조건입니다. 적절한 체중과 건강한 신체를 관리하기 위해서는 주로 우리가 소비하는 것보다 더 많은 칼로리를 소비해야 합니다. 이것은 간단해 보이지만 무척 힘든 일입니다.

스마트앤새시 라이프스타일 체인지 콘테스트는 우리에게 건강한 삶을 실현할 수 있는 변화를 가져다 드립니다. 이 목표를 이루기 위해서는 다음의 4단계 성공 스텝을 실천해야 합니다.

01 STEP 마음가짐과 태도의 변화

02 STEP 식습관 개선

03 STEP 적당한 운동

04 STEP 충분한 휴식과 스트레스 관리

이 4가지 단계는 목표를 달성하고 그 성공을 지속적으로 유지하는 데 꼭 필요한 건강한 생활 방식의 변화를 의미합니다.

Change Your Attitude

많은 사람들은 체중 관리가 적절한 영양 섭취와 운동뿐이라고 믿습니다. 그러나 체중 관리에 영향을 주는 가장 큰 요소 중 하나는 바로 마음가짐입니다. 체중 관리에서의 성공 여부는 대개 그들이 시작하는 방법으로부터 예측할 수 있습니다. 지속적으로 건강한 생활습관을 갖는 것은 힘든 일일 수 있습니다. 시작할 때 극복해야 할 큰 장애물이 될 수도 있습니다. 가능한 최상의 기회를 제공하기 위해 개인은 정신적으로 뿐만 아니라 육체적으로 스스로를 준비해야 합니다.

라이프스타일의 변화 또는 체중 관리와 관련된 일반적인 태도는 종종 부정적이며 제한적입니다. 이러한 태도는 지속 가능하지 않으며 체중 관리가 어려운 목표처럼 생각됩니다. 보다 나은 접근법은 생활방식을 변화시키는 긍정적인 측면에 초점을 맞추는 것입니다. 건강한 라이프 스타일의 변화에 대한 긍정적인 태도를 유지하기 위한 몇 가지를 팁을 제안합니다.

* **비관적인 생각**은 기대하는 것과는 다른 정반대의 결과를 미리 과도하게 걱정하거나 너무 높은 목표에 대한 지나친 기대감에서 비롯됩니다. 실현 가능한 목표를 세우고 그 목표 내에서 작은 실천방안들을 구체적으로 설정하십시오. 현실적인 기대치를 목표로 삼을 때 성공할 확률이 더 높아집니다.

* **포스트 잇을 책상이나** 냉장고 등에 붙여서 적거나, 일기장에 목표에 대한 성과를 매일 적습니다. 사소한 실패 대신 목표와 관련된 긍정적인 측면에 집중하십시오. 부정적인 생각에 직면했을 때 이 기록을 사용하여 달성한 것들을 상기시킵니다.

* **낙관적이고** 삶에 대한 건강한 태도를 가진 새로운 사람들을 만나보십시오. 때때로 나쁜 태도를 가진 사람들은 우리 자신을 둘러싼 주변 사람들에게까지 나쁜 영향을 끼칩니다. 그들은 늘 부정적인 생각을 갖고 부정적인 느낌을 전파시킵니다.

* **목표 달성을 위해** 정직하고 협조적인 사람을 지원자로 삼습니다. 나에게 도움이 되는 협조적인 조력자, 코치와 자신이 원하는 바와 구체적인 목표를 함께 나누고 실행한 내용을 점검하는 것이 목표 달성을 위한 가장 좋은 방법입니다.



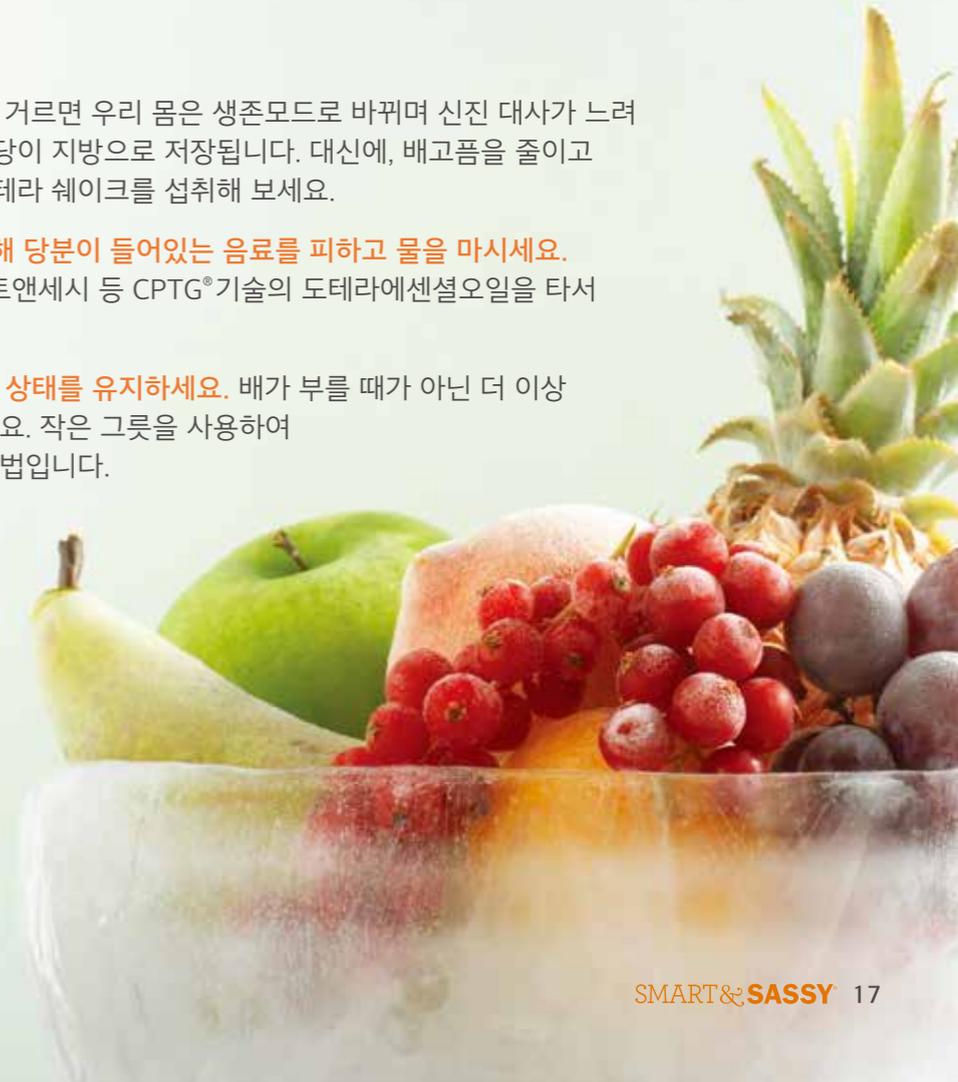
Improve Your Diet

체중 감량의 가장 중요한 요소 중 하나는 영양의 역할입니다. 적절한 영양 섭취 없이 무조건 굶거나 과도한 운동을 너무 많이 한다면 성공하기 힘들 뿐 아니라 오히려 건강을 해치게 됩니다. 체중 관리의 기본에는 칼로리 소모가 필요합니다. 생활방식을 바꿀 때 이 간단한 개념을 잊는 경향이 많습니다. 격렬한 운동에도 불구하고 적절한 식이요법이 없다면 몸의 균형이 깨지고 체중감량의 목표도 달성할 수 없습니다. 우리 몸에 적절한 영양을 제공하는 것은 건강한 다이어트를 위해 반드시 필요합니다.

- Dr. David Hill

건강한 다이어트의 기본

- **식사를 거르지 마세요.** 식사를 거르면 우리 몸은 생존모드로 바뀌며 신진 대사가 느려지고 여러분의 영양분이나 포도당이 지방으로 저장됩니다. 대신에, 배고픔을 줄이고 영양분을 보충하기 위해 프로테라 셰이크를 섭취해 보세요.
- **건강한 몸무게를 유지하기 위해 당분이 들어있는 음료를 피하고 물을 마시세요.** 그냥 물보다 레몬, 자몽, 스마트앤세시 등 CPTG® 기술의 도테라에센셜오일을 타서 함께 드세요.
- **배고픔과 배부름 사이 그 중간 상태를 유지하세요.** 배가 부를 때가 아닌 더 이상 고프지 않을 때 식사를 멈추세요. 작은 그릇을 사용하여 식사량을 줄이는 것도 좋은 방법입니다.
- **모든 것을 하룻밤 사이에 이루려고 애쓰는 실수를 범하지 마세요.** 한번에 하나씩, 건강에 좋지 않은 식품 품목을 줄이거나 대체하세요. 예를 들어 과자를 좋아한다면, 구운 감자나 잡곡 빵으로 대체하세요.
- **건강한 음식을 고를 때 재료의 색상과 신선도와 고른 영양소를 고려하세요.**



Proper Exercise

운동은 단순히 칼로리를 태우는 것, 그 이상입니다. 운동은 신체 화학 및 생리학을 비롯한 많은 건강 요소에 긍정적인 영향을 줄 수 있습니다. 적절한 운동은 활동 중, 그리고 그 이후에도 칼로리를 소비하고, 숙면에 도움을 줄 뿐만 아니라, 건강에 이로운 음식을 찾게 되고, 나아가 신체의 전반적인 기능을 향상시킬 수 있습니다. 균형 잡힌 몸매 관리를 위해 **매주 유산소 운동, 근력 운동, 스트레칭**을 병행합니다.



유산소운동

- 주 5회 추천
- 큰 근육을 사용하며 심장 박동수를 올려줍니다.
- 낮은 강도 : 걷기
- 중간 강도 : 조깅
- 높은 강도 : 전속력으로 달리기

tip

매주 운동할 때 보통의 강도로 150분이나 높은 강도로 75분



근력운동

- 주 2회 추천
- 특정 근육에 집중하여 운동합니다.
- 헬스장에서 : 자유 무게, 저항 운동기계, 턱걸이
- 집에서 : 푸쉬업, 복부 크런치, 스쿼트, 저항 밴드

tip

근력운동은 체중감량을 원할 때 근육 질량이 유지되는 것을 돕습니다. 약 45분 동안 모든 주요 근육을 쓰도록 노력한다.



스트레칭

- 주 7회 추천
- 몸의 유연성을 기르고 혈류를 증가시키고 부상의 위험이 적습니다.
- 정적 : 20~60초 동안 한 자세로 멈춰있기
- 동적 : 통제된 근육의 움직임을 반복하기 (암 서클, 워킹 런지)

tip

하루 10~15분 동안 스트레칭 하십시오. 모두가 같은 방식으로 운동하는 것을 좋아하지는 않습니다. 현재 운동에 만족하지 않으면 창의력을 발휘하십시오.

"저는 직장에서 계단 오르기를 시작했어요. 친구들과 함께 휴식시간과 점심시간에 계단을 올랐어요. 저는 2월부터 4월까지 13,280계단을 걸어 올랐어요."

- 2013년 우승자 Holly Smith

02
STEP

바르게 먹기

바르게 먹는 것은 체중관리를 위해 매우 중요한 부분입니다. 회당제공량을 기억하는 유용한 방법(8p참조)과 체중감소에 도움을 주는 간편 팁을 참고하세요.

지방을 줄이는 빠른 방법

하얀색 줄이기



흰 설탕, 유제품, 밀가루, 흰 쌀밥, 감자, 바나나 등

고열량 음료 줄이기



과일주스, 탄산음료, 스포츠음료, 술 등

적정량의 식사



하루 건강한 3개의 식사는 좋다
하루 적은 양의 6개 식사는 더 좋다

충분한 물 마시기



하루에 5번 정도 스마트앤새시 오일을 물에 타서 마신다.
(총 25방울 / 1회당 물 240ml 기준 5방울)



03 STEP

건강을 위한 도테라 순환 운동법

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



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

하루 1번, 5가지의 동작을 7분 동안

근력운동 5가지로 구성되어있고, 각각 60초씩 운동을 하면 됩니다. 다음 운동 전에 20초 휴식을 권장합니다.



건강을 위한 도테라 1,5,7순환운동 1레그레이즈 ▶ 2런지 ▶ 3푸쉬업 ▶ 4스쿼트 ▶ 5플랭크

04 STEP

충분한 휴식과 스트레스 관리

Rest & Stress Management

"적절한 휴식을 취하는 것은 모든 웰빙 프로그램의 중요한 요소입니다. 충분한 휴식을 취함으로써 그날의 피로를 회복하고 에너지 수준을 향상시키며, 스트레스의 영향을 줄이는 기회를 신체에 제공합니다"
- Dr. Jonathan Caldwell

숙면을 위한 팁

- 항상 같은 시간에 자고 같은 시간에 일어나는 습관을 가져라.
- 잠자리를 편안하게 만들어라. 침실은 오직 잠을 위한 장소로 책을 읽거나 텔레비전을 보거나 음악을 듣는 공간이 아니다.
- 낮 시간의 신체활동을 즐겨라. 그것은 빠르게 잠들게 하고 깊은 숙면을 하게 해 줄 것이다.

هيل 박사에게 의하면, 스트레스는 체중 감소에 대한 자연적인 저항을 유발할 뿐만 아니라, 심지어 면역 능력을 감소시킬 수 있는 생리학적 변화를 유발합니다.

스트레스를 줄이는 팁

- 당신의 한계를 알아라. 한계 이상을 감당하면 스트레스가 증가한다.
- 시간을 관리하라. 부담감을 없애고 성취감을 얻기 위한 일상적인 활동과 업무 계획을 세워라.
- 지원 시스템을 만들어라. 당신의 책임이나 느낌을 다른 사람과 나누어라.
- 휴식시간을 가져라. 당신만을 위한 시간을 통해 스트레스에 대처하는 건강한 방법을 찾아라.

건강한 삶은 몸 안에서부터 시작합니다!

건강한 생활방식변화를 위한 목표 달성을 위해 긍정적인 마음가짐과 적절한 운동, 건강한 식습관, 휴식과 스트레스 관리를 실천하고, 도테라의 최적화된 라이프스타일 체인지 제품을 꾸준히 사용하시면 내 몸에 꼭 맞는 건강한 체중 관리를 유지하실 수 있습니다!



프로테라 셰이크

Protterra Shake

도테라의 Protterra Shake가 건강한 체중조절을 도와줍니다. 엄선된 원료와 성분은 물론 먹기 좋은 맛있는 맛까지! 이제는 도테라의 프로테라 셰이크를 선택하세요!

- 분리대두단백과, 농축유청단백의 2가지 소스로 **균형 있는 단백질 배합**
- 합성감미료, 착향료, 보존료 無첨가, 천연바닐라향 현미시럽분말 첨가로 **더 담백하고 고소한 맛**

- UN국제농업기구에서 인정한 건강푸드 **유기농 퀴노아분말 함유**
- 18가지 아미노산을 함유한 혼합곡물 추출물 모드캡 블렌드로 **포만감 유지에 도움**



프로테라 셰이크 Protterra Shake

체중조절용조제식품인 도테라의 프로테라 셰이크는 분리 대두 단백질과, 유청 단백질의 두 가지 공급원을 모두 함유하고 있어 더욱 풍부한 단백질을 공급합니다. 비타민D, 혼합 곡물 추출물이 더해져 바쁜 현대인의 든든한 한끼 식사는 물론 합성 감미료, 합성 착향료, 합성 색소, 합성 보존제를 모두 배제한 건강한 식품입니다.

- 섭취방법
2스푼을 250ml의 저지방 우유, 물, 또는 두유에 잘 섞어 드십시오.
✓ 다이어트를 위해 하루 2번 식사 대용
✓ 건강증진을 위해 하루 1번 식사 대용
✓ 체중증량을 위해 하루 2~3번 간식으로
- 체중조절용조제식품입니다.

품번	회원가격 (2통)
21151409	110,000원

딥블루 액티브

Deep Blue Active

Deep Blue는 “편안하게 하는(soothing support)”의 의미를 가진 도테라 고유의 브랜드로 도테라 전문연구진의 특별한 노하우를 담았습니다. 유해산소에 항상 노출되어 있는 모든 분들을 위한 항산화제, 딥블루 액티브로 가족 건강을 지키세요!



딥블루 액티브 DeepBlue Active

딥블루 액티브(Deep Blue Active)는 프랑킨센스를 비롯하여 강황, 녹차, 생강, 석류, 보스웰리아, 페퍼민트, 포도씨의 폴리페놀 복합체가 함유되어 있습니다.

- 1일 1회, 1회 2캡슐 물과 함께 섭취하십시오.
- 건강기능식품입니다.

품번	회원가격
34361409	90,000원



- **주요 성분 비타민 C 함유**
체내의 유해산소로부터 세포를 보호하는 항산화 역할을 하는 필수 영양소

- **식물 추출물 부원료 함유**
포도씨 추출물, 녹차 추출물, 석류 추출물, 강황 추출물

- **도테라 CPTG® 오일 블렌드 함유**
프랑킨센스, 캐러웨이, 생강, 페퍼민트

- **식물성 캡슐**
100% 식물성 원료 캡슐 사용
- **無 인공 감미료 / 無 인공향**

스마트앤새시

Smart & Sassy

한낮의 공복을 못 참으시나요? 도테라의 Slim & Sassy metabolic blend는 식간에 느끼는 식욕을 관리하도록 개발되었습니다. 240ml (8온스)의 물에 5방울을 넣어 식간에 마시주세요. 배고픔을 조절하고, 신진대사를 촉진하며, 좋은 기분을 느낄 수 있도록 도움을 드립니다.



스마트앤새시 A I
Smart & Sassy®

그레이스 프루트, 레몬, 페퍼민트, 진저, 시나몬 에센셜 오일들을 조합한 블렌드 오일입니다. 스마트앤새시의 향은 기분을 좋게 만들어 줍니다.

· 향 : 따뜻한 느낌, 깨끗한 향

품번	회원가격	용량
31371409	37,000원	15ml

사용방법

- ✓ 코코넛 오일에 희석해서 바릅니다.
- ✓ 프로테라 셰이크에 타서 마십니다.
- ✓ 디퓨저에 넣어서 사용합니다.
- ✓ 요리하실 때 첨가하면 더욱 좋습니다.

Tip! 스마트앤새시와 함께하면 더욱 좋아요!

- ✓ 자몽 : 리모넨이 높고 식욕 조절에 도움을 드립니다.
- ✓ 레몬 : 기분을 푼우고 물에 타서 드시면 상쾌한 느낌이 더 합니다.
- ✓ 페퍼민트 : 배고픔을 줄이는데 도움이 되고 스트레스를 줄이는데 도움을 드리는 것으로 알려져 있습니다.
- ✓ 진저 : 건강한 신진대사에 도움을 드립니다.
- ✓ 계피 : 건강한 포도당 생성에 도움이 됩니다.

레몬

Citrus limon

도테라의 베스트셀러인 레몬 에센셜 오일을 물에 넣어서 마시면 온종일 상쾌하고 건강한 기분을 느낄 수 있습니다. 디저트나 메인요리에 풍미를 더하기 위해 첨가해도 좋습니다.



레몬 A I
Citrus limon

물에 넣어 마시면 온종일 상쾌하고 건강한 느낌을 들게 합니다. 또한 디저트나 메인 요리에 향을 더하기 위해 첨가하시면 더욱 좋습니다.

· 향 : 맑고 상쾌한 향, 시트러스 향, 생기 있는 향

품번	회원가격	용량
30121409	14,000원	15ml

사용방법

- ✓ 코코넛 오일에 희석해서 바릅니다.
- ✓ 물에 타서 마십니다.
- ✓ 디퓨저에 넣어서 사용합니다.
- ✓ 요리하실 때 첨가하면 더욱 좋습니다.
- ✓ 주방청소나 스테인레스 식기 등을 닦으실때 사용하시면 효과적입니다.

피비 어시스트

PB Assist®

도테라의 품질 최우선 철학이 그대로 반영되어 있는 차별화된 프리미엄 프로바이오틱스 건강기능식품 PB Assist®는 몸에 좋은 유산균을 증식시키고 장내 유해균을 억제하여 장 건강에 도움을 주며, 배변 활동 또한 원활하게 도와 드립니다.



피비 어시스트
PB Assist®

PB Assist®는 살아 있는 생균이 안전하게 장까지 도달할 수 있도록 특허 받은 4중 코팅 기술을 적용한 프리미엄 7종 복합 프로바이오틱스 제품입니다.

- 1일 1회, 1회 1포를 직접 또는 물과 함께 섭취하십시오.
- 건강기능식품입니다.

품번	회원가격
60203506	50,000원



락토바실러스 4종, 비피더스 2종, 락토코커스 1종.
도테라만의 스페셜 블렌드 7종 복합 유산균 이 특별한 배합으로!

온 가족이 모두 즐겨 먹을 수 있는 맛있는 **천연 스토베리 멜론 향!**

유산균의 먹이 **프리바이오틱스 2종** (이눌린, 프락토올리고당), 식물 추출 천연 감미료 자일리톨, 구연산 이외의 첨가물 無 - 부원료까지 간간하게!

생균 400억 마리 투입, 하루 50억 마리 이상의 **살아있는 유산균** 이 한 포에 그대로!

젠제스트 타블렛

ZenGest™ Tablet

도테라에서 가장 인기 있는 오일 중 하나인 다이제스트젠 에센셜 오일 블렌드와 칼슘이 최적의 비율로 구성된 제품입니다. 간편하게 츄어블정으로 씹어 먹을 수 있어 더욱 좋습니다.



젠제스트 타블렛 ZenGest™ Tablet

- 다이제스트젠 에센셜 오일 블렌드와 탄산칼슘 성분이 조화로운 비율로 구성되었습니다.
- 츄어블 타입으로 간편하게 섭취할 수 있습니다.
- 1일 1회, 1정 씹어서 섭취합니다.
- 건강기능식품입니다.

품번	회원 가격
34381409	21,000원



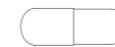
천연식물 유래 성분 함유

도테라의 특별한 CPTG® 진저오일, 페퍼민트 오일, 캐러웨이 오일, 펜넬 오일 등의 식물 추출물이 부원료로 첨가되어 더욱 좋습니다.

디앤피 키트

Daily Nutrition Pack

도테라의 건강기능식품은 한국인의 식생활에 최적화된 설계로 하루 중 부족해질 수 있는 필수 영양성분을 함유하여 활기차고 건강한 삶을 도와드립니다. 엄선된 식물 추출물과 도테라만의 다양한 부원료들이 최상의 효과를 선사합니다.



마이크로플렉스 MVp MICROPLEX MVp™



도테라 마이크로플렉스 엠브이피는 하루 중 부족해질 수 있는 비타민과 무기질을 공급하여 현대인에게 꼭 필요한 영양 공급에 도움을 줍니다.

- 1일 1회, 2정 물과 함께 섭취합니다.

품번	회원 가격
34321409	50,000원



에센셜 오메가 xEO MEGA®



오메가3가 부족할 경우 각 조직의 기능에 영향을 미칠 수 있습니다. 현대인에게 꼭 필요한 불포화지방산입니다.

- 1일 1회, 2정 물과 함께 섭취합니다.

품번	회원 가격
34311409	80,000원

디앤피 키트

DNP (Daily Nutrition Pack)

활기찬 하루를 보낼 수 있도록 도와주는 도테라의 멀티 비타민과 에센셜 오메가3가 함께 구성되어 있는 제품입니다. 활기찬 하루, 건강한 삶을 도테라와 함께 시작하세요.

품번	회원 가격
20651409	80,000원



건강기능식품입니다.

CPTG[®]

도테라의 CPTG[®] 에센셜 오일은 식물에서 조심스럽게 추출한 순수하고, 자연적이고, 향기로운 혼합물입니다. 오일에서 오염 물질을 제거하는 것이 중요한 만큼 오일의 활성 성분이 적절한 수준으로 함유되도록 하는 것 또한 안전성과 효율성을 보장하기 위해 필요합니다. 도테라 CPTG[®] 에센셜 오일은 오늘날 세계에서 안전하고 순수한 오일을 대표합니다.

CPTG[®] 기준을 위한 품질 관리에 포함된 검사 과정은 다음과 같은 다양한 검사방법을 통해 이루어지며, 철저하게 관리되고 있습니다.

- ✓ 관능검사
- ✓ 질량 분석[®]
- ✓ 가스 크로마토그래피[®]
- ✓ 미생물 검사
- ✓ 푸리에 변환 적외분광법(FTIR)
- ✓ 키랄성 테스트
- ✓ 동위원소 분석
- ✓ 중금속 검사

가스 크로마토그래피와 질량 분석법 (GC/MS)



dōTERRA[®]

www.doterraeveryday.co.kr

서울특별시 서초구 강남대로 369, 8층 (서초동, 나라빌딩)

고객상담실 : 02-2137-5490