

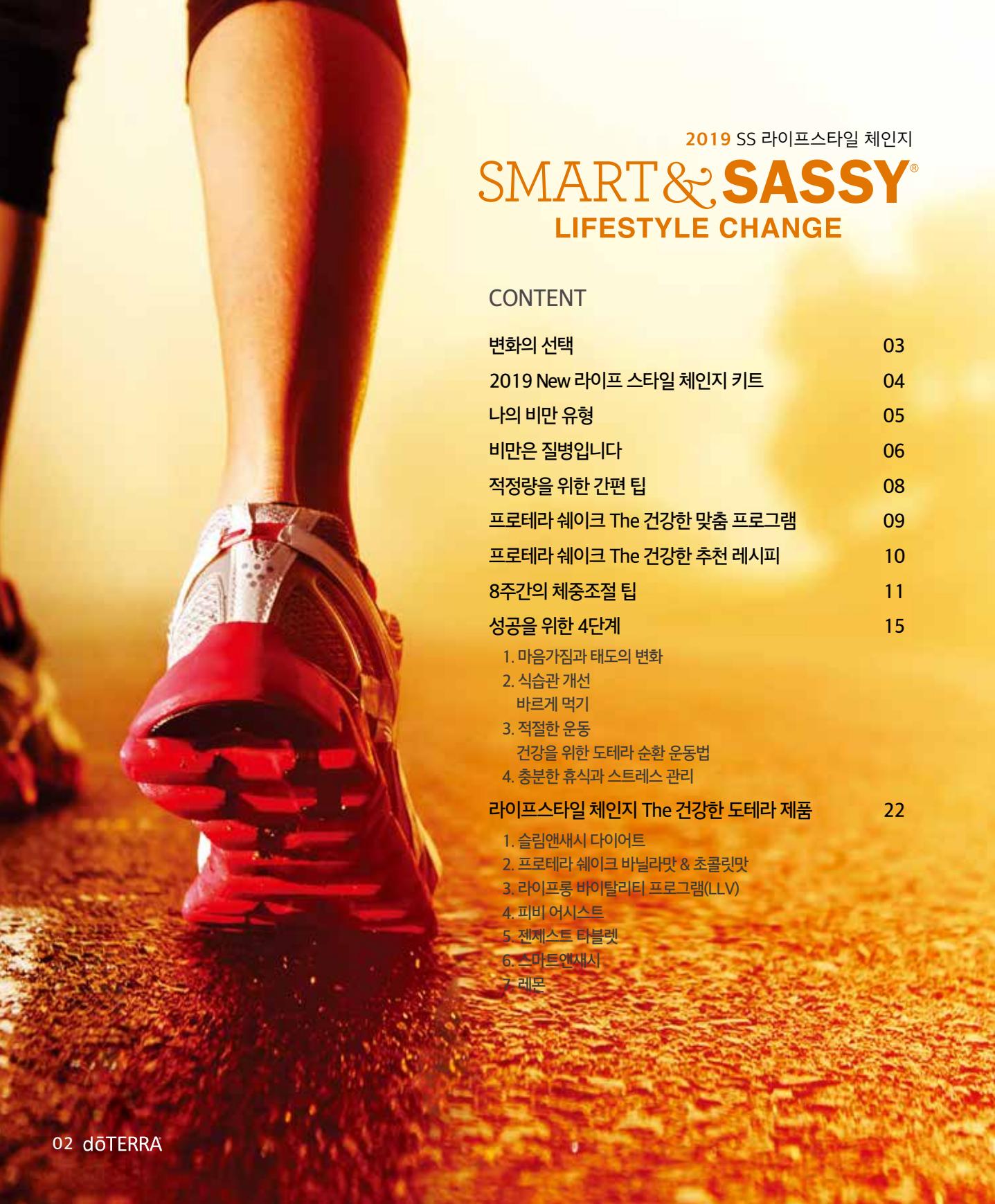
SMART & **SASSY**[®]

2019 라이프스타일 체인지

CHANGE GUIDE BOOK

The 건강한
도테라
라이프스타일

dōTERRA[®]



2019 SS 라이프스타일 체인지

SMART & SASSY[®]

LIFESTYLE CHANGE

CONTENT

변화의 선택	03
2019 New 라이프 스타일 체인지 키트	04
나의 비만 유형	05
비만은 질병입니다	06
적정량을 위한 간편 팁	08
프로테라 쉐이크 The 건강한 맞춤 프로그램	09
프로테라 쉐이크 The 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 The 건강한 도테라 제품	22
1. 슬림앤섀시 다이어트	
2. 프로테라 쉐이크 바닐라맛 & 초콜릿맛	
3. 라이프롱 바이탈리티 프로그램(LLV)	
4. 피비 어시스트	
5. 전체스트 타블렛	
6. 스마트앤섀시	
7. 레몬	

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.

보건복지부와 질병관리본부가 발표한 2016년 국민건강영양조사에 따르면 30대 남성비만율은 43.3%로 5명 중 2명꼴입니다. OECD 경제협력개발 기구의 한 비만통계에 따르면 우리나라 만 5~17세 남자아동 가운데 비만을 포함한 과체중 비율은 25%로 OECD 평균치 23%보다 높은 것으로 나타났습니다.

또한, 비만관련 질환인 당뇨병, 고콜레스테롤혈증, 고혈압 유병률은 지속적으로 증가하고 있고, 비만은 정상 인에 비해 당뇨, 고혈압 등 질병발생 위험 증가와 함께 각종 암을 유발하여 사망위험을 증가시키고 있습니다. 이렇듯 비만관련 건강문제가 날로 심화되고 있는 상황에서 세계보건기구(WHO)가 '비만'을 '질병'으로 분류하여 각종 암(대장암, 자궁내막염, 난소암, 유방암, 간암, 담낭암 등)을 유발하는 주요 요인으로 제시하고 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 익숙해지고, 더 크고 덜 건강한 음식물을 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. doTERRA가 제안하는 '**스마트앤새시 라이프스타일 체인지 8주 프로그램은 단순한 다이어트가 아니라 The 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 The 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

신제품 슬림앤새시 소프트젤과 평생활력 LLV팩으로 더욱 업그레이드된
2019 NEW 라이프 스타일 체인지 키트와 함께 **The 건강한 라이프 스타일**로 체인지 하세요!

• 2019 NEW 라이프 스타일 체인지 키트 •



품 60205940 회 389,700원 PV 213

프로테라쉐이크 바닐라맛(2), 슬림앤새시 소프트젤(2), 평생활력LLV팩(1),
피비어시스템(1), 젠제스트타블렛(1), 스마트앤새시15ml(1), 레몬15ml(1)

* 프로테라쉐이크 초콜릿맛(2)으로 주문시 품 60205942 회 389,700원 PV 213

구매방법

- 일반주문 LRP 주문 가능합니다.
(포인트 주문 가능합니다.)
- 전화, 팩스, 이메일, 센터방문, 온라인, 모바일로
주문이 가능합니다.
- 자세한 내용은 도테라 코리아 고객센터(1600-5105)로
문의하시기 바랍니다.

doTERRA®

www.doterra.co.kr

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

비만은 질병입니다

비만이 중요한 이유?

비만은 노동생산성을 떨어뜨리고 국민의료비를 증가시키는 등 사회경제적 비용을 초래합니다. 그리고 무엇보다 개인의 삶의 질을 저하시킵니다. 비만은 각종 질환의 원인이 되며 건강한 삶을 살아가는데 방해가 됩니다. 흡연이나 음주의 위험성은 많은 국민들에게 인식되어 개선되고 있습니다. 이제 우리는 비만의 위험성에 대해 인식하고 더욱 건강한 삶을 살아가야 합니다.

비만으로 인한 질병발생 위험도



당뇨병 발생위험

비만 → 2.5~2.6배 고도비만 → 4~4.8배

* 흡연자의 당뇨병 발생위험 : 1.4배 높음



고혈압 발생위험

비만 → 2배 고도비만 → 2.7~2.9배

* 주5회 이상 음주자의 고혈압 발생위험 : 1.3~1.5배 높음

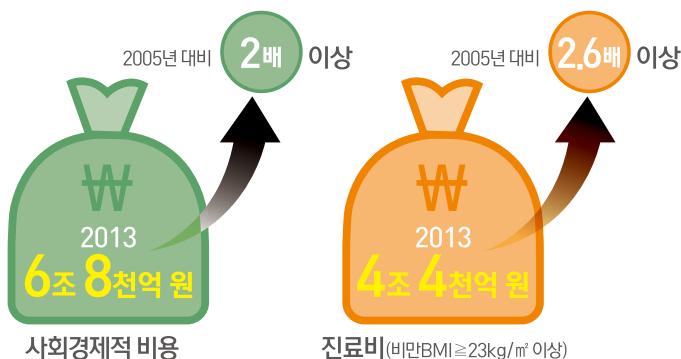
* 출처: 국민건강보험공단 비만대책위원회 「2017 비만백서」

비만으로 인한 사망 위험도



비만의 사회경제적 비용

- 2013년 6조8천억 원, 2005년 대비 2배 이상 증가($BMI \geq 23kg/m^2$)
- **사회경제적 비용 중 진료비**
 - 2005년 1조7천억 원에서 2013년 4조4천억 원으로 2.6배 급증
 - 2013년 기준 비만 관련 진료비는 흡연이나 음주의 1.8배
 - 흡연, 음주, 비만 중 비만의 증가율이 2.22배로 가장 높음³⁾

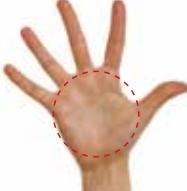


3) 2015, 주요 건강위험요인의 사회경제적 영향과 규제정책의 효과 평가, 이선미 외

* 출처: 국민건강보험공단 비만대책위원회 「2017 비만백서」

적정량을 위한 간편 팁

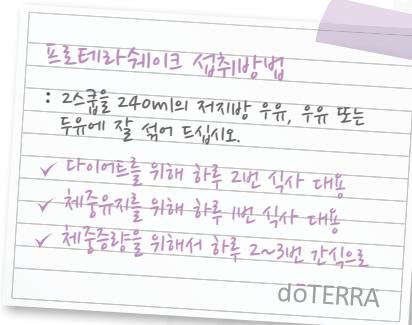
Easy Tips

분량	식품군
 손의 둘레와 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

THE
프로테라 쉐이크 건강한 맞춤 프로그램
Programs

체중 조절을 위해 가장 중요한 것은 식이 조절입니다. 앞에서 말한 필수 영양소를 골고루 섭취하면서도 체중 감량에 도움이 되는 식단과 적절한 운동을 통해 The 건강한 라이프스타일로 체인지 하세요.



다이어트 프로그램

아침		오전간식	점심		저녁		오후간식
식사	건강기능식품		식사	건강기능식품	식사	건강기능식품	
프로테라쉐이크 2스쿱+저지방우유	평생활력 LLV팩 + 피비 어시스트 1포	레몬오일 Tea + 스마트엔새시 Tea + 견과류	건강한 일반식사	슬림엔새시 소프트젤 2정	프로테라쉐이크 2스쿱+저지방우유	슬림엔새시 소프트젤 2정	레몬오일 Tea + 스마트엔새시 Tea + 채소스틱

체중유지 프로그램

아침		오전간식	점심		저녁		오후간식
식사	건강기능식품		식사	건강기능식품	식사	건강기능식품	
프로테라쉐이크 2스쿱+우유	평생활력 LLV팩 + 피비 어시스트 1포	레몬오일 Tea + 스마트엔새시 Tea + 견과류	건강한 일반식사	젠제스트 1정	건강한 일반식사	평생활력 LLV팩 + 피비 어시스트 1포	레몬오일 Tea + 스마트엔새시 Tea + 채소스틱

체중증량 프로그램

아침		오전간식	점심		저녁		오후간식
식사	건강기능식품		식사	건강기능식품	식사	건강기능식품	
건강한 일반식사	평생활력 LLV팩 + 피비 어시스트 1포	프로테라쉐이크 2스쿱+우유	건강한 일반식사	젠제스트 1정	건강한 일반식사	평생활력 LLV팩 + 피비 어시스트 1포	프로테라쉐이크 2스쿱+우유

tip

- ✓ 프로테라쉐이크를 섭취하실 때 스마트엔새시 에센셜오일을 2~4방울 첨가하여 드시면 더욱 좋습니다.
- ✓ 공복감을 느낄 때마다 240ml의 물에 스마트엔새시 에센셜오일을 5방울 넣어 식간에 마셔줍니다.
- ✓ 건강한 식단 관리, 꾸준한 운동과 함께 슬림엔새시 소프트젤과 스마트엔새시 블렌드 오일을 사용하시면 체중관리 목표를 달성하는데 있어 더욱 효과적입니다.

프로테라 쉐이크 The 건강한 추천 레시피

Shake Recipe



트로피컬 콜라다 스무디

재료

프로테라 쉐이크 바닐라맛 1스쿱,
저지방 우유 250ml, 얼린 파인애플 반컵,
얼린 망고 반컵, 그릭 요거트 반컵, 바나나 1개

조리순서

- 모든 재료를 믹서기에 넣고 갈아줍니다.
- 적당한 컵에 넣고 조각을 띄워 함께 드시면 더욱 맛있습니다.

tip 기호에 따라 레몬 또는 라임 에센셜 오일을 한방울 추가하여 드시면 좋습니다.



프로테라 쉐이크 아이스크림

재료

프로테라 쉐이크 초콜릿맛 3스쿱, 우유 250ml,
바닐라 1티스푼, 꿀 2큰술, 코코아 파우더 3큰술

조리순서

- 큰 그릇에 모든 재료를 섞어 줍니다.
- 부드러워질 때까지 섞어 줍니다.
- 아이스크림 틀에 부어 막대를 꽂은 후 밤새 냉동고에 얼려줍니다.

민트 초콜릿맛으로 즐기고 싶으실 경우, 스피어민트 **tip**
혹은 페퍼민트 오일을 한방울 추가하면 좋습니다.



8 주간의 체중조절 tip

1

Week 1

첫째주
이야기

○ 체지방은 언제 측정하지?

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

- 일주일에 한 번
- 식사 전
- 오전 시간

○ 체중은 언제 측정하지?

체중은 그 날의 식사량과 종류, 활동량에 따라 차이가 납니다. 하루 이를 열심히 조절했다고 해서 체중으로 나타나지 않기 때문에 낙심하기 쉽습니다.
매일 측정하지 말고 2~3일에 한 번 아침에 화장실 다녀온 후 또는 식사 전 측정하시기 바랍니다.

★ 체지방 & 체중 측정 모두 미세한 숫자의 변화보다 전반적인 변화의 흐름에 주목해야 합니다!

- 2~3일에 한 번
- 아침 식사 전
- 공복에 체크

○ 물은 얼마나 마시지?

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

- 하루 2ℓ를 기본으로 조금씩,
- 자주 수분 섭취

○ 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 전은 배부른 상태가 되지 않도록 하시기 바랍니다.

○ 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

○ 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 : 짭곡밥, 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, 쌈, 샐러드, 걸절이, 버섯 반찬

★ 야채에 풍부한 식이섬유와 비타민, 무기질은 체내 대사를 원활하게 하여 다이어트에 도움을 주는 필수 영양소입니다.



3

Week 3

셋째주 이야기

○ 다이어트 중에는 어떤 운동을 해야 될까요?

다이어트 시작과 함께 "운동도 열심히 해야지!"라고 결심했는데, 막상 어떤 운동을 해야 할지 모르겠다구요? 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, 팔굽혀 펴기 등



4

Week 4

넷째주 이야기

○ 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 쉐이크 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 밀갈, 오이, 빵을토마토 등
- 간식 섭취 전 정말 배가 고픈지, 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 같다구요?
 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 맛볼 수 있습니다.

다이어트 8주 후를 상상해 보세요!

체지방율(%) 정체기 그래프



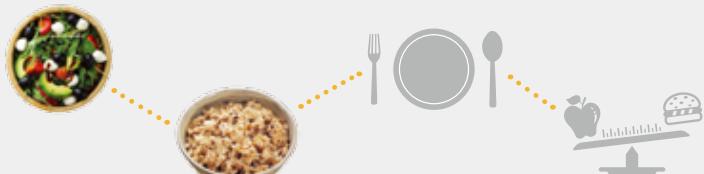
6

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 먹을지 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.

⑦ 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.

⑧ 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 훔들어 준다.
6. 복부 좌측 하단부를 집중적으로 마사지 한다.



8

Week 8

여덟째주 이야기

⑨ 행동이 변해야 나의 건강과 외모가 달라진다!

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

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

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. 적정한 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 적절한 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 누리기 위해 우리는 정신적으로 뿐만 아니라 육체적으로 스스로를 준비하고 실천해야 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 생각은** 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 뿐만 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 여분의 영양분이나 포도당이 지방으로 저장됩니다. 굶는 대신, 배고픔을 줄이고 영양분을 보충하기 위해 프로테라 쉐이크를 섭취해 보세요.
- **건강한 몸무게를 유지하기 위해 당분이 들어있는 음료를 피하고 물을 마시세요.** 그냥 물보다 레몬, 자몽, 스마트앤새시 등 CPTG®기술의 도테라 에센셜오일을 타서 함께 드세요.
- **배고픔과 배부름 사이 그 중간 상태를 유지하세요.** 배가 부를 때가 아닌 더 이상 배가 고프지 않을 때 바로 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 신선도, 그리고 고른 영양소까지 고려하세요.**



SMART & SASSY®

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 3끼의 식사는 좋다
하루 적은 양의 6끼 식사는 더 좋다

충분한 물 마시기



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

02
STEP

바르게 먹기

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



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



근력운동

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



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

매주 운동할 때 보통의 강도로 150분이나 높은 강도로 75분

tip

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

tip

하루 10~15분 동안 스트레칭 하십시오. 주요 포털 사이트나 SNS에서 '스트레칭 방법'을 검색하시어 본인과 맞는 운동을 찾아보십시오.

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

- 2013년 우승자 Holly Smith

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 운동법**을 추천합니다.



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



준비물 : 매트, 수건, 물, 도테라 페퍼민트 에센셜 오일 등

하루 1 번, 5 가지의 동작을 7 분 동안

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



건강을 위한 도테라 1,5,7순환운동

1레그레이즈 ▶ 2런지 ▶ 3푸쉬업 ▶ 4スクワット ▶ 5플랭크

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. 신체 활동은 빠르게 잠들게 하고 깊은 숙면을 하게 해 줄 것이다.

Hill 박사에 의하면, 스트레스는 체중 감소에 대한 자연적 인 저항을 유발할 뿐만 아니라, 심지어 면역 능력을 감소 시킬 수 있는 생리학적 변화를 유발합니다.

스트레스를 줄이는 팁

- 당신의 한계를 알아라. 한계 이상을 감당하면 스트레스가 증가한다.
- 시간을 관리하라. 부담감을 없애고 성취감을 얻기 위한 일상 적인 활동과 업무 계획을 세워라.
- 팀 지원 시스템을 만들어라. 당신의 목표와 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 적정한 운동, 건강한 식습관, 휴식과 스트레스 관리를 실천하고, 도테라의 최적화된 라이프스타일 체인지 제품을 꾸준히 사용하시면 내 몸에 꼭 맞는 건강한 체중 관리를 유지하실 수 있습니다!



슬림앤새시 다이어트

Slim & Sassy Diet

도테라 슬림&새시 다이어트는 체지방 감소에 도움을 줄 수 있는 CLA(공액리놀레산)와
도테라 스마트앤새시 블랜드 에센셜 오일을 부원료로 함유한 특별한 건강기능식품입니다.
특별한 도테라 슬림&새시 다이어트와 함께 슬림하고 멋지게! The 건강한 라이프스타일로 체인지 하세요.

- 안심할 수 있는 다이어트 원료!
자연유래 흥화씨유에서 추출한 자연성분
CLA(공액리놀레산)로 똑똑한 체지방 관리!
- 순수한 **도테라 CPTG 자몽, 레몬, 페퍼민트, 생강, 시나몬 에센셜 오일**이
부원료로 함유
- 스마트앤새시 에센셜 오일의 **효과는 그대로, 더욱 섭취 간편하게** 즐기실 수 있습니다.
- **SLS-프리 식물성 캡슐**로 소화 흡수가
더욱 용이하게!



슬림&새시 다이어트

Slim&Sassy Diet

도테라 슬림&새시 다이어트는 체지방 감소에 도움을 줄 수 있는 CLA(공액리놀레산)와 도테라 스마트앤새시 블랜드 에센셜 오일을 부원료로 함유한 특별한 건강기능식품입니다. 건강한 식생활, 적절한 운동과 함께 멋진 몸매와 건강한 체중을 유지하는데 도움을 드립니다

- 1일 2회, 1회 2캡슐을 식후 물과 함께 섭취하십시오

품번	회원가격	분량
60205238	45,000원	15일



프로테라 쉐이크 바닐라맛 & 초콜릿맛

Proterra Shake

도테라의 Proterra Shake가 건강한 체중조절을 도와줍니다. 우리 몸에 필요한 원료와 성분이 배합된 것은 물론 맛있고 부드러운 초콜릿맛까지! 이제는 도테라의 프로테라 쉐이크를 선택하세요!

- 분리대두단백과, 농축유청단백의 2가지 소스로
균형 있는 단백질 배합
- 코코아분말 현미시럽분말 첨가로
더욱 담백하고 부드러운 초콜릿맛

· 유기농 쿠노아분말 함유

- **18가지 아미노산을 배합** 한 훈합곡물
추출물 모드캡 블랜드 함유



프로테라 쉐이크 바닐라맛 & 초콜릿맛

Proterra Shake Vanilla & Chocolate flavor

체중조절용조제식품인 도테라 프로테라 쉐이크는 분리 대두 단백과, 유청 단백질의 두 가지 공급원을 모두 함유하고 있어 균형잡힌 단백질을 공급합니다. 비타민D, 훈합 곡물 추출물이 더해져 바쁜 현대인의 맛있고 건강한 식사대용 식품입니다.

· 섭취방법

2스푼을 240ml의 저지방 우유, 또는 두유에 잘 섞어 드십시오.

- ✓ 다이어트를 위해 하루 2번 식사 대용
- ✓ 체중유지를 위해 하루 1번 식사 대용
- ✓ 체중증량을 위해 하루 2~3번 간식으로
- 체중조절용조제식품입니다.

		단품	키트(2ea)	패밀리 키트(4ea)
바닐라맛	품번	35341409	21151409	21171409
	회원가격	77,000원	110,000원	200,000원
초콜릿맛	품번	60205439	60205440	60206286
	회원가격	77,000원	110,000원	200,000원

BEST

평생활력을 위한

도테라 라이프롱 바이탈리티 프로그램(LLV)

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



マイクロPLEX MVp MICROPLEX MVp™

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

- 1일 2회, 2정 물과 함께 섭취합니다.

품번	회원가격
34321409	50,000원



에센셜 오메가 xEO MEGA®

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

- 1일 2회, 2정 물과 함께 섭취합니다.

품번	회원가격
34311409	80,000원



알파 씨알에스 플러스 ALPHA CRS +

코엔자임Q10 함유 제품으로 유해산소를 차단하여 항산화에 도움을 주며, 높은 혈압 감소에 도움을 줄 수 있습니다.

- 1일 2회, 2캡슐씩 물과 함께 섭취하세요.

품번	회원가격
60203973	106,000원

평생활력 LLV 팩

코엔자임Q10 항산화 건강기능식품인 알파 씨알에스 플러스(Alpha CRS +) 와 혈행 개선을 위한 에센셜 오메가(xEO Mega), 멀티 비타민 미네랄 제품인 마이크로PLEX 엠브이피(Microplex MVp) 3종 제품을 함께 매일 섭취하도록 고안된 도테라만의 특별한 프로그램입니다.

품번	회원 가격
20651409	146,000원



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 4종 코팅 기술력을 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 스트로베리 멜론 향!

유산균의 먹이 **프리바이오틱스 2종**

(이눌린, 프락토올리고당), 식물 추출 천연 감미료
자일리톨, 구연산 이외의 첨가물 無 – 부원료까지 깐깐하게!!

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 다이제스트Zen 블렌드 에센셜 오일과 칼슘이 최적의 비율로 구성된 제품입니다. 간편하게 츄어블정으로 씹어 먹을 수 있어 더욱 좋습니다.



젠제스트 타블렛

ZenGest™ Tablet

- 다이제스트Zen 블렌드 에센셜 오일과 탄산칼슘 성분이 조화로운 비율로 구성되었습니다.
- 츄어블 타입으로 간편하게 섭취할 수 있습니다.
- 1일 1회, 1정 씹어서 섭취합니다.
- 건강기능식품입니다.

품번	회원 가격
34381409	21,000원



천연식물 유래성분 부원료 함유

도테라의 까다로운 CPTG® 기술로 추출된 다이제스트Zen 블렌드 오일에는 진저(생강), 페퍼민트, 캐러웨이, 고수, 스타아니스, 타라곤, 펜넬(회향) 에센셜 오일이 최적의 비율로 블렌딩 되어 있습니다.

스마트앤새시

Smart & Sassy

한낮의 공복을 못 참으시나요? 체중 조절을 위한 슬림앤새시 다이어트 소프트젤, 그리고 프로테라 쉐이크와 함께 도테라 스마트앤새시 에센셜 오일을 사용해보세요. 기분 좋은 향으로 더욱 가벼운 느낌을 느끼실 수 있습니다.



스마트앤새시 A I
Smart & Sassy®

자몽, 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 쉐이크에 타서 마십니다.
- ✓ 디퓨저에 넣어서 사용합니다.
- ✓ 요리하실 때 첨가하면 더욱 좋습니다.

레몬

Lemon

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

여름철에는 차가운 물에 타서 마시면 시원하고 상쾌한 느낌을, 겨울철에는 따뜻한 차에 넣어 마시면 움츠렸던 몸과 마음을 리프레시 하기에 좋습니다. 또한 디저트와 메인 요리의 맛과 풍미를 향상 시키는데도 매우 효과적입니다.

· 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.

CPTG®

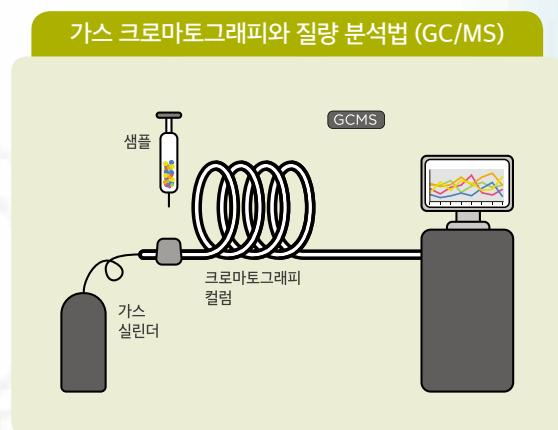
순도는 에센셜 오일의 품질을 좌우하는 가장 중요한 요소입니다. 순수하지 않은 에센셜 오일에는 신체에 자극이 되거나 부작용, 심지어 질병을 유발할 수 있는 세균이나 중금속과 같은 불순물이 들어 있을 수 있습니다.

현재 세계적으로 에센셜 오일 품질에 대한 표준화된 공식 승인 기준은 없습니다. 이에 도테라는 CPTG® 라는 까다롭고 철저한 품질 테스트 절차를 수립하였습니다. CPTG® 품질 테스트는 에센셜 오일의 효능을 감소 시킬 여지가 있는 첨가제, 합성 성분 또는 유해 오염 물질 등이 섞이지 않도록 철저하게 오일의 품질을 관리하는 테스트입니다.

도테라는 한 걸음 더 나아가 모든 제품의 안정된 유효기간을 보장하기 위해 지속적인 품질 관리 과정을 진행합니다. 이 모든 과정이 매번 에센셜 오일의 효능과 순도를 일관성 있게 보장해주는 것입니다.

CPTG® 품질 테스트는 다음과 같은 까다로운 절차를 거쳐야 합니다.

- ✓ 관능 검사
- ✓ 미생물 검사
- ✓ 가스 크로마토 그래피
- ✓ 질량 분광법
- ✓ 푸리에 변환 적외선 분광법 (FTIR)
- ✓ 키랄성 테스트
- ✓ 동위 원소 분석
- ✓ 중금속 검사



기존에는 가스 크로마토그래피 테스트 만으로도 에센셜 오일의 개별 성분을 확인하기에 충분했습니다. 그러나 합성 에센셜 오일 제품들이 날이 갈수록 정교한 방법으로 개발되어 추가적인 검증 방법이 필요했습니다.

이를 위해 질량 분광학, 키랄 분석, FTIR 스캔, 탄소 동위 원소 분석과 같은 추가적인 테스트 방법을 적용하여 도테라만의 순수한 에센셜 오일의 성분을 보다 정확하게 식별할 수 있게 강화하였습니다.

doTERRA®

www.doterra.co.kr

서울특별시 서초구 강남대로 369, 8층 (서초동, 나라빌딩)

고객상담실 : 1600-5105