2024년 10월 12일 16시 13분

비만예방 생활수칙

2014.10.28 조회수 511

1. 술자리 횟수를 줄입니다.
술은 칼로리 자체로도 높지만 같이 먹는 안주가 더 문제입니다
기름진 안주를 먹고 그대로 잠들면 모두 뱃살로 갑니다.
뱃살을 빼려면 술자리나 회식자리를 줄이는 노력이 필요합니다.

2. 식생활을 개선합니다
복부 비만을 해소하기 위해서는 우선 고지방 음식을 금해야 합니다.
백미, 백밀 가루, 백설탕 등의 가공음식을 피하고
현미, 잡곡, 콩류의 섭취를 늘리며,
백미보다는 자연과 가까운 현미, 잡곡 등이 뱃살을 줄이는 데
효과적입니다.

3. 물을 많이 마십니다.
물을 충분하게 마셔야 인체의 대사가 원활해집니다.
하루 2리터 정도의 물을 마시는 것이 좋으며, 식사를 절도 있게 합시다.

4. 간식과 야식 같은 나쁜 습관을 버려야 합니다.
나쁜 식사습관은 소화기관을 피로하게 하는데 한번의 소화과정이 종료되면
휴식을 해야 합니다. 시도 때도 없이 먹는 간식과 야식은 식사패턴을
망가뜨리기 때문에 복부 비만을 악화시킵니다.

첨부파일	
전체(Zip)다운로드	비만홍보그림.PNG (1012 hit/ 248.8 KB) 미리보기

목록

이전글
에이즈 예방을 위한 3가지 약속

다음글
보건소 AIDS 무료(익명)검사 안내

COPYRIGHT © MOKPO-SI. ALL RIGHT RESERVED.

MokPo - Si
Web Contents