



Web Contents



2024년 05월 04일 10시 41분

목포시보건소와 함께하는 비만탈출 생활수칙

2013.10.17 조회수 353

□ 비만예방 생활수칙

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 충분히 마셔야 인체의 대사가 원활해집니다.
하루 2리터 정도의 물을 마시는 것이 좋으며, 식사를 절도 있게 합니다.

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

비만3.jpg (1021 hit/ 19.3 KB)

[미리보기](#)

| | |
|-------------------------------|----------------------------|
| 이전글 | 다음글 |
| 65세이상 어르신 걷기운동교실 운영 안내 | 에이즈, 바로알면 두렵지 않습니다! |

COPYRIGHT © MOKPO-SI. ALL RIGHT RESERVED.

MokPo - Si
Web Contents

