

누구나 알기 쉽고 재미있는 백비다이어트의 원리



서은경 원장의

만화로 보는 다이어트



“만화로 보는 다이어트”에는
알기 쉽고 재미있는 백비의 설명이 있습니다

동의보감 33종류 물가운데 가장 귀하게 꼽힌 물에서 유래된
‘백비탕’을 이용해서 비만으로 인해 신진대사가 떨어진
기능들을 높이고 기력을 보하면서 아름다움을 돌려드리는
건강한 한방다이어트 프로그램입니다.

www.diet.co.kr

0·2·5·6·8·8·3·3·3





백비는 안전해요!

백비는 미국 FDA 및 일본후생성 안전성 검사를 통과한 제품입니다.

중스무니다~

오~ Good~!!

이거 아무나 받는거 아니에요.

디따시 까다롭데요~

인삼, 맥분동 같은 귀한 약재와 특허받은 비만억제 조성물을 백비만의 노하우로 배합해 만든 제품이라서 부작용이 없어요

소식을 할 때 기력을 보충해주고,, 대사가 원활하게 진행되어 음식을 섭취하지 않아도 기초대사량이 낮아지지 않게 해주지요.

그래서 드실거 다 드시면서 복용하시면 보약 --; 됩니다.

5252방식, 가장 많이들 하시는 프로그램인데요

5.2.5.2

5일단식
2일 소식

가끔 효과를 높인다며 운동을 과하게 했다가 힘들어 하는 분들이 계신가봐요.

사실.. 운동으로 소비되는 칼로리는 생각보다 많지 않아요.

60kg 기준으로 1시간을 빠르게 걸어야 200kcal가 소모되거든요.

에게~! 고구마 1개 칼로리도 안된단 말예요.

운동선수처럼 빠지게 하는게 아니라면; 운동은 체중 감량보단 건강, 몸매유지에 도움을 준다고 볼 수 있어요.

하루 이틀로는 효과도 못보구요.

그럼.. 운동은 한달프로그램 하면서는 안해도 되고,, 유지기 이후에 건강, 몸무게 유지로 해주란 말이죠?

에~!

정~~하고 싶으시면 가볍게 하셔야 합니다.

무리하게 운동해서 일탈하면 오히려 프로그램 진행을 방해하는게 되요.

좋아요! 이제 운동을 되도록 가볍게 해서 일탈하지 않을게요..

넵넵~~

그리고 그 이후엔 건강을 위해서 주욱~ 움직여 즐겨어요!!

화이팅 입니닷!!



물 많이 드시지 마세요!

흔히 다이어트 박사(?)님들은 이렇게 말씀하십니다.

물은 0 kcal 이므로 물을 많이 먹는다고 살이 찌거나 하는 것은 아닙니다.

하지만 물만 먹어도 살이 찌는 분들은 분명히 있습니다.

거짓말!!! 전 물만 먹어도 찌단 말예요!

맞아요!!!

누구의 말이 맞는 걸까요?

문제는 물이 아니었어요, 발끈!!

거봐요~

말도 안돼

혹시.. 짜게 드시지 않나요?

뜨끔

에..?

짜게..?

좀.. 그런편이죠..

아니.. 그렇게 짜게 먹는편은 아니지만..

솔직히 짭짤한게 맛있잖아요~

우리 몸에 염분 섭취가 많아지면 혈액의 농도가 짙어집니다.

그럼 몸에선 수분을 달라고 명령을 하지요,

물 줘요~

물 줘

아.. 목말라..

염분섭취가 지속적으로 이어지면...

또 짜게 드셨네~

몸에선 혈액농도를 맞추기 위해 공급되는 수분을 모두 저장하려고 합니다.

어~

그래~

알고 있다구~

어이~ 세포들~ 잔뜩 챙겨둬~

염려마~

나중에 또 짜게 먹으면 그때 풀어서 농도조절해야지~

말 그대로 붓는거(부종)예요~ 지방이 저장되는건 아니지만 보기엔 부~해보이는거죠!

아.. 그런가..

짜게드시면 수분을 빼지 않고 머금고만 있으니.. 감량도 더디게 됩니다.

일찍 알았더라면; 좋았을걸 싶습니다.

혈당치가 천천히 상승하게 되면
계속해서 글리코겐으로 축적할 수 있는 여유가 있지만..

더이상 무리야~!!
한번에 그렇게
많이씩 주면
어떻게 해!!

우리가 뭐;
그리고 싫어서
그러냐~

그래
미안해~

급격히 상승하면.. 남아도는 당을 지방세포로 운반하게 되어..
지방세포가 뽕뽕해지는 결과를 가져오게 됩니다.

반가워~!!!
난 언제나 2% 부족하니까!!
얼마든지 가져오라구~!!

또 왔어~

헤헤~

자~

여기!!

영차~

뭐 이래~!!
먹은 것도 없는데!!!

무게가
더 늘다니

그리하야~!!
조금만 먹어도
살이찌는 결과를
가져오게 되지요

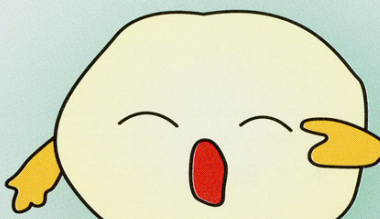
식사중에 물을 먹는건..
백비가 끝나셔도
피하셔야 해요!!

국이나 찌개도
마찬가지입니다!

아셨죠?!

식욕 이야기

저는 멜라토닌입니다.



뇌에서 분비되는
호르몬의 일종인데요~
어두울때 분비가 잘됩니다.

세로토닌이 절 만들어 줬어요.

얍!!

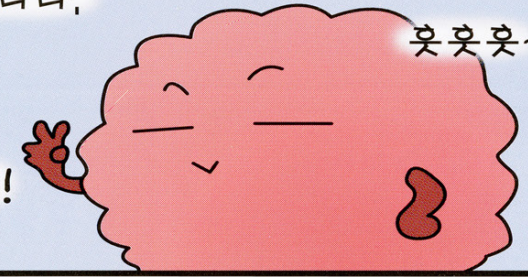


보로롱~

세로토닌은 뇌안에서 분비되는
신경전달 물질의 일종인데요~
사람의 기분을 관장합니다.

후후후~

쁘이~!!



세로토닌이 많아지면
기분이 좋아지구요..

안녕?

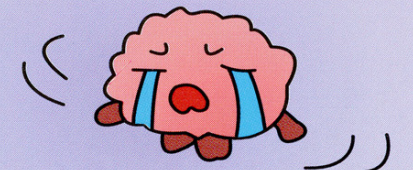


반가워~

안녕~

부족하면 우울증에 걸리기
쉽습니다.

잉~~ 다들
어디간거야~



비가 오면... 일조량이 적어 날씨가 어둡잖아요?;

압!

보롱~

보로롱~

그럼.. 어두울때 분비되는 멜라토닌이 많아집니다.

나중엔 세라토닌보다 멜라토닌의 양이 훨씬~ 많아지게 되지요..

보로롱~

잉~ 만들기 싫은데.. 날이 어두워져서 어쩔수가 없어잉~

결국 세라토닌의 수치는 낮아지고요, 덕분에 우리의 기분이 영향을 받게 되는거예요;;

썩아~

아아, 기분 꿀꿀해~

세로토닌은 트립토판이라는 전구물질로 만들어지는데요..

전 트립토판이에요.

애가 절 만들어줬어요.

이 트립토판은 탄수화물을 통해 섭취할 수 있습니다.

그래서 비가오면.. 탄수화물(부침개나 라면등등)을 원하게 됩니다.

탄수화물을 섭취해서 트립토판을 생성하게 한 후 세로토닌을 많이 만들어 기분을 UP~시키려는 우리 신체의 자연반응이지요

이이잉~ 빨리 뭐가 먹어줘~!!!! 우울한거 싫어~ 잉잉~ 빨리이~~~

응 참아야 하는데..

너무 땡긴다.. 뭐가 먹고싶어..

날씨가 꿀꿀하면.. 일탈하시는 분들이 많으신 것 같아요.

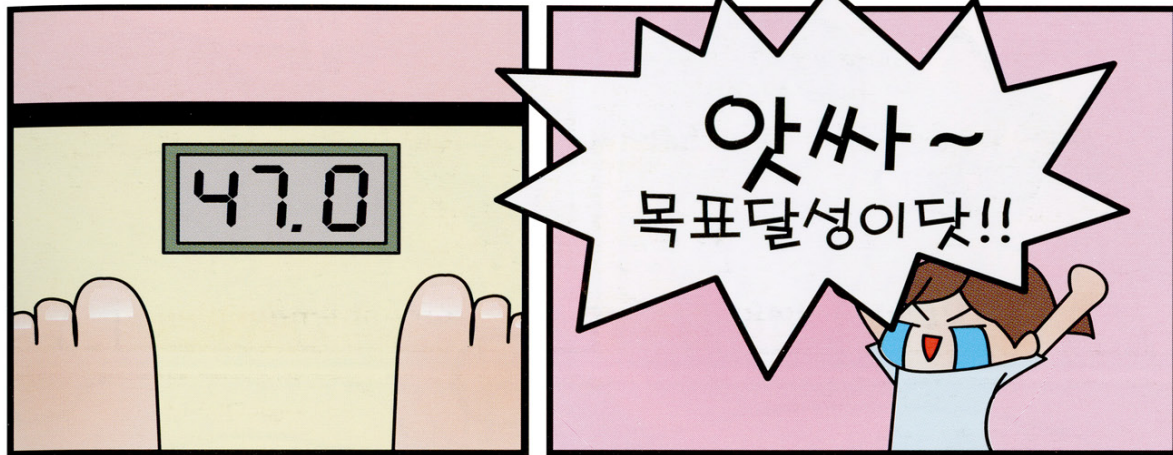
물론...;; 저도...;;

과학적 논리도 알았으니 백비 다이어트로 이겨내요!!!!

햏팅!!

햏팅!!

6개월간 유지해 주세요!



우리 몸에는 **세트포인트**란 게 있어요, 환경변화에 대하여 항상 일정한 상태를 유지하려는 성질이지요.

53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

이게 내 이상적인 무게야 ~

세트포인트는 6개월 정도 유지된 체중(지방의 양)을 ...!! 자신에게 적당한 체중이라고 기억하고 있습니다.

다이어트로 급격하게 체중(지방의 양)이 줄면.. 몸은 이것을 회복하려고 작용합니다.

47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

어?! 원래 내 체중은 저긴데?!

요요현상이 일어나는 건.. 인간의 신체가 그때까지(6개월여)의 체중이 자신에게 적당한 체중이라고 기억하는 **세트포인트** 때문인 거죠.

뇌의 시상하부는 지방수준(체중)이 세트포인트 아래로 떨어지면 ..
신체의 신진대사를 떨어뜨리고 배고픔을 증가시키는
체중조절 장치를 작동합니다.

아~ 왜 이렇게 갑자기 식욕이 솟지?
우적 우적
먹어도 먹어도 배가 고프네~

47 48 49 50
내 체중을 찾아야돼!

지방량에 대한 정보를 지방세포가 뇌로 보내면서 말이지요!

아직 7kg나 부족하다 오바!
알았다! 오바! 식욕을 좀 더 상승시키겠다!
수고~!!

보통 이 시기를 잘 넘기지 못해서,, 요요가 오곤합니다.

헉!!
그냥 좀 먹었을뿐인데!
4kg가 2주만에 늘다니!

하지만 몸에서 원하는데로 음식을 과다 섭취하지 않고
긴장하며 6개월을 지내주면 세트포인트는 변하게 됩니다 .

44 45 46 47 48 49 50 51

여기가 내 걱정체중인가 부다~
어~ 벌써 6개월째 이 자리네~

아.. 그럼 6개월이 지나고는 맘껏~ 먹어도 된다는 건가요?
거 참~ 생각보다 꽤 복잡하군

맘~껏은 안돼죠!! 요요현상이고 세트포인트고 하는걸 떠나서.. 살찌게 먹는데,, 어떻게 무게가 늘지 않고 베기겠어요,
그건.. 그렇죠!!

그 이후에는.. 그냥 살 안찌게만 지내주시면 돼요.
음..
살 안찌게..

과식, 폭식하지 않고.. 가끔 운동해주고.. 뭐 그런거 말하는 거예요?
빙고!

우리.. 힘들게 노력해서 이버졌잖아요 ~!!
좋아요!!
잘 유지해 보자구요
건강하게 잘~살아보지요!!
우리는 할 수 있어요!!
햏팅!