

생생한의원

서은경 박사의

백비다이어트  
성공스토리





생생한의원

서은경 박사의

백비다이어트

성공스토리

들어가는 말\_8

제1장 비만 이야기

1. 비만이란\_12 | 2. 비만의 종류\_13 | 3. 비만 치료의 중요성\_14

제2장 백비다이어트 졸업앨범

1. 추가 졸업앨범\_18 | 2. 백비 졸업앨범\_26

제3장 백비다이어트 성공스토리

1. 다이어트의 끝에서 '백비' 를 외치다!\_62

- 1) 모든 수입을 다이어트에 투자했던 나, 백비로 이제 끝!
- 2) 옷 수선하는 재미가 너무 좋아요!
- 3) 백비 덕분에 오천원짜리 티셔츠도 맵시 있게~
- 4) 한 달 만에 88에서 66까지 가능해지네요.
- 5) 여인천하에서 중전이 마시던 백비탕!
- 6) 백비와의 만남 17일째, 6kg 감량
- 7) 세상의 다이어트는 모두 해보았습니다!
- 8) 어느새 나도 백비 마니아!

- 9) 노출 한번 해보며 삽시다!
- 10) 이게 웬일입니까?
- 11) 필사탈출 똥땡이! 인간답게 살아보자.
- 12) 정말 대단한 백비입니다.
- 13) 1주일에 5kg 감량 그리고 +?
- 14) 8kg 감량 성공, 생각만 해도 짜릿합니다.
- 15) 바쁘고 시간 없어서 선택한 백비
- 16) 총 20kg 감량! 백비 고마워요~
- 17) 24kg 감량 찍고, 나의 다이어트는 계속된다!
- 18) 백비를 진작 알았더라면
- 19) 거울 보는 것을 포기하고 살았던 나의 변화
- 20) Oh, my god!
- 21) 뱃살이 정말 많이 빠졌습니다.
- 22) 울 가족 세 여자의 다이어트 이야기
- 23) 26년 만에 8kg 감량 성공!
- 24) 체형이 싹~ 바뀌는 신기한 다이어트
- 25) 10kg 감량 성공!
- 26) 저는 8kg, 동생은 9kg 감량!
- 27) 백비탕, 정말 좋네요!!
- 28) 비만 노벨상이 있다면 단연 백비!
- 29) 아줌마도 이렇게 성공했습니다.
- 30) 백비야 고마워! 그리고 사랑해!
- 31) 이제 백비의 팬이 되었습니다.
- 32) 파낙스로 얻은 자신감!
- 33) 두 달에 17kg 감량 성공!

## 2. 다이어트와 건강, 두 마리 토끼를 잡다!\_131

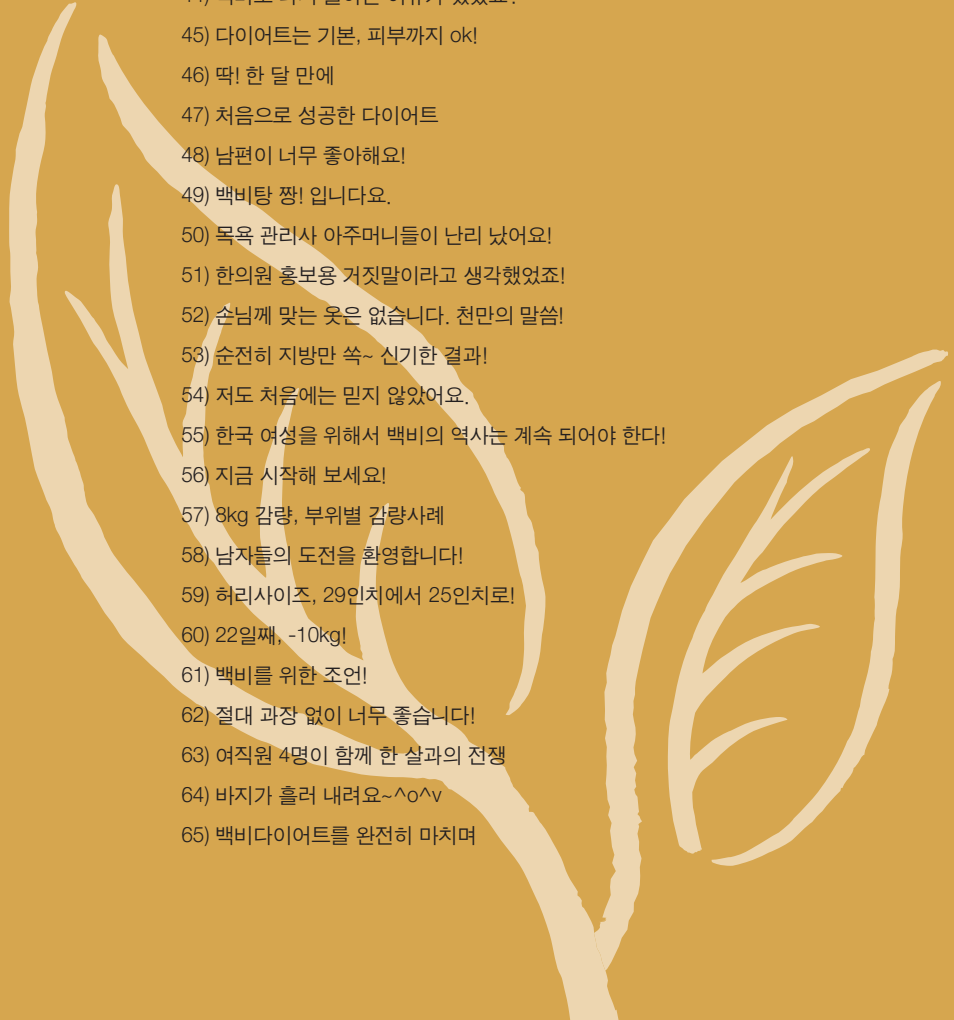
- 1) 백비 덕분에 생리통과도 안녕~
- 2) 친구들이 고무인간이라고 놀린답니다.
- 3) 1년 365일, 다이어트하는 여자
- 4) 거울에 비친 내 모습이 너무 행복해요.
- 5) 모델료 안 받아도 나는 자랑스러운 백비모델!
- 6) 이젠 야위었다는 말까지 듣네요.
- 7) 몇 달 동안 멈추었던 생리가 시작되었어요!
- 8) 예쁜 웨딩드레스를 입을 행복!
- 9) 파낙스를 만나면서 달라진 내 인생
- 10) 잘못된 식습관, 약물 복용의 해답! 파낙스♡
- 11) 혈압약 끊고 당뇨도 정상으로~!
- 12) 마지막 나의 희망, 백비!
- 13) 백비아~ 넌 나의 비밀!
- 14) 어떤 방법으로도 해결하지 못했던 내 피부~
- 15) 이제는 쿠션으로 배를 가리지 않아요!

## 3. 백비와 함께 새로운 인생을!\_160

- 1) 허벅지살과 뱃살에 압승!
- 2) 세상에 이럴 수가!
- 3) 백비는 삶을 변화시킵니다.
- 4) 단추가 잠기는 즐거움을 아시나요?
- 5) 백비는 저를 다시 태어나게 했습니다.
- 6) 졸티 입고 외출했는데 난리 났네요!
- 7) 군살이 빠진 몸매를 보면 신이 난답니다.
- 8) 60kg → 49,5kg까지
- 9) 살 때문에 불행하다고 생각되시는 분들께!
- 10) 예쁜 웨딩드레스를 입게 해준 백비!
- 11) 멋진 인생으로의 변화!
- 12) 23kg 감량 성공, 제2의 인생을 살고 있어요!
- 13) 백비로 시작된 내 인생의 변화!
- 14) 백비가 변화시켜 준 생활습관
- 15) 다이어트라는 마라톤 완주! 12kg 감량

#### 4. 한 번에 만족! 자꾸만 찾게 되는 백비!\_193

- 1) 백비에 대한 완전 신용 \*^^\*
- 2) 우리 가족은 백비 마니아
- 3) 예뻐져서 몰라 보겠는데요!
- 4) 백비 홍보대사랍니다!
- 5) 정말 사이즈가 많이 줄었습니다!
- 6) 이제 어머니께도 선물하려고요.
- 7) 놀랄 준비 되셨나요? 백비 비법 5단계
- 8) 제 자신이 놀랍네요!
- 9) 드디어 100일! 17kg 감량 성공!
- 10) 백비를 알고 달라진 것들
- 11) 백비는 행운처럼 찾아왔습니다.
- 12) 7kg 감량으로 몸과 마음이 건강해졌어요.
- 13) 마법같은 백비!
- 14) 하체비만? 백비로 탈출성공!
- 15) -11kg, 체성분 검사 결과 놀라운 변화!
- 16) 25kg 감량, 아직 끝나지 않았다!
- 17) 이제는 미니스커트 입고 외출해요!
- 18) 내년에 결혼합니다!
- 19) 옷 사는 재미에 텅텅 비어가는 내 지갑
- 20) 아기 낳고도 예쁜 몸매를 되찾아준 백비
- 21) 백비로 거짓말 같은 일들이 일어났습니다.
- 22) 평생 본 적 없는 쇠골라인이 생겼네요
- 23) 쇼핑이 너무 즐거워요!
- 24) 임신 몇 개월이세요? 다~ 옛말!
- 25) 아름다운 도전을 하자!
- 26) 25일째, 백비의 위력!
- 27) 나는 매일 아침 저울 앞에 선다.
- 28) 나의 가능성과 자신감을 되찾아준 백비!
- 29) 놀라지 마세요. 디톡스로 15kg 감량 성공!
- 30) 누구든지 할 수 있습니다! 저도 성공했으니까요.
- 31) 쑥쑥 내려가는 체중계, 혹시 고장?
- 32) 비키니를 입었습니다!
- 33) 저도 모르게 백비 전도사가 되어버렸네요.

- 
- 34) 백비성공 1년 후!
  - 35) 망설이는 만큼 행복도 늦게 찾아옵니다.
  - 36) 다이어트 성공으로 자동차가 내 손에~
  - 37) 스키니진도 당당하게~
  - 38) 내 뱃살은 어디로 갔나요?
  - 39) 106kg 거구에서 88kg까지 감량했어요.
  - 40) 다이어트 성공하면 1억 이상 가치를?
  - 41) 미시족이라는 말을 듣는 요즘!
  - 42) 행복 다이어트 비법은 ?
  - 43) 내 인생 3번의 성공 다이어트, 모두 백비
  - 44) 백비로 다시 돌아온 이유가 있겠죠?
  - 45) 다이어트는 기본, 피부까지 ok!
  - 46) 딱! 한 달 만에
  - 47) 처음으로 성공한 다이어트
  - 48) 남편이 너무 좋아해요!
  - 49) 백비탕 짱! 입니다요.
  - 50) 목욕 관리사 아주머니들이 난리 났어요!
  - 51) 한의원 홍보용 거짓말이라고 생각했었죠!
  - 52) 손님께 맞는 옷은 없습니다. 천만의 말씀!
  - 53) 순전히 지방만 썩~ 신기한 결과!
  - 54) 저도 처음에는 믿지 않았어요.
  - 55) 한국 여성을 위해서 백비의 역사는 계속 되어야 한다!
  - 56) 지금 시작해 보세요!
  - 57) 8kg 감량, 부위별 감량사례
  - 58) 남자들의 도전을 환영합니다!
  - 59) 허리사이즈, 29인치에서 25인치로!
  - 60) 22일째, -10kg!
  - 61) 백비를 위한 조언!
  - 62) 절대 과장 없이 너무 좋습니다!
  - 63) 여직원 4명이 함께 한 살과의 전쟁
  - 64) 바지가 흘러 내려요~^o^v
  - 65) 백비다이어트를 완전히 마치며

- 66) 오~ 이럴수가!!!
- 67) 나도 이런걸 다 쓰네요!
- 68) 딱 5일만 참으세요. 희망이 보여요!
- 69) 8kg 성공, 소중한 나의 백비
- 70) 아줌마도 이렇게 성공했습니다.
- 71) 백비는 요요 현상이 없습니다.
- 72) 요요 없는 다이어트는 백비 뿐!
- 73) 슬림해진 내 몸매, 행복합니다!
- 74) 백비아~ 고마워!
- 75) 백비의 힘은 대단해요!
- 76) 내 인생의 터닝포인트, 백비
- 77) 체지방 감량에 효과 만점!
- 78) 30kg 감량! 백비와 함께 얻게 된 자신감
- 79) 28일 만에 허리 사이즈 10cm가 줄었어요.
- 80) 멋진 신랑이 될 겁니다!
- 81) 진짜 만날 걸 그랬지!
- 82) 다이어트의 구원투수, 백비!!
- 83) 저도 처음에는 의심했었습니다.
- 89) 친구들아~ 내 비밀은 '백비'란다.
- 90) 저희 신랑이 더 좋아해요.
- 91) 사랑해~ 사랑해~ 백비아!



## 제4장 백비다이어트 키워드

- 1. 다이어트의 적, 식욕\_366 | 2. 디톡스 다이어트와 단식\_370
- 3. 다이어트와 물\_372 | 4. 체질 다이어트\_383

## 부록 백비다이어트 Q&A \_393



남녀노소를 막론하고 다이어트가 숙명처럼 여겨지는 시대이다. 눈 앞에 먹을 것은 넘쳐나고, 언제 어디서든 먹고 싶은 음식을 구하는 것은 어렵지 않다. 인간으로서 맛에 대한 탐닉, 그것은 정말 포기하기 어려운 유혹이다. 많은 사람들이 살을 빼기 위하여 매일 살과의 전쟁을 하면서 힘들 때마다 ‘많이 먹더라도 살이 빠지는 획기적인 방법이 없을까?’ 하는 행복한 상상을 해볼 것이다. 하지만 그 상상은 현재는 물론 미래에서도 실현 불가능한 기대이다.

비만 때문에 커다란 고민을 안고 있는 환자들을 만나고 20년간 치료를 해오면서 그들에게 가장 필요한 해결책은 효과는 탁월하면서도 부작용이 없는 지방분해 처방과 식욕억제제를 만드는 것이라고 믿게 되었다. 그럴 수만 있다면 건강을 해치지 않고 다이어트 성공률은 백 배, 천 배 올라갈 것이 분명하다.



‘백비탕’은 이러한 기대와 필요성을 현실화하기 위한 강한 믿음과 노력으로 탄생했다. 2000년 처음으로 백비탕이 개발되었고 2003년 특허 출원 후 드디어 2005년에 비만억제 조성물로 인정 받아 특허 등록이 완료되었다. 체지방을 효과적으로 줄이고 식욕을 없애주며, 요요 현상까지 없앨 수 있는 한방 비만 치료제로 확고하게 자리잡게 된 것이다. 10년의 세월 속에 백비다이어트는 20여 만 명이 선택하고 증언하는 한방 다이어트의 살아있는 전설이 되었다.

이 책은 백비탕 개발 10주년을 맞아 다이어트에 도전하는 사람들에게 건강한 다이어트의 대명사가 된 ‘백비다이어트’를 소개하기 위하여 만들어진 것이다. 생생한의원의 다이어트 커뮤니티인 백비클럽([www.diet.co.kr](http://www.diet.co.kr))에 올라와 있는 수많은 성공담은 이제 막 다이어트를 하는 사람은 물론 여러 번 다이어트에 실패하거나 요요로 고생하는 많은 도전자

들에게 강력한 희망의 메시지가 될 것을 믿어 의심치 않는다.

글쓴이의 체험을 생생하게 전달하기 위하여 어법에 맞지 않거나 표현이 서투른 내용이 있지만 가급적 수정하지 않고 신는 것이 좋겠다는 의견에 따라 원문을 살려 실었다. 세련되지는 않겠지만 이 성공스토리를 읽고, 백비탕이라는 다이어트의 원리를 제대로 이해하고, 모든 분들이 건강한 다이어트라는 중요한 목표에 이를 수 있기를 바라는 마음 간절하다.

끝으로, 자신의 경험을 책으로 만들 수 있도록 체험담과 사진자료에 대한 초상권을 허락해 주신 많은 백비클럽 회원분들께 이 자리를 빌어서 깊은 감사의 말씀을 드린다.

2010년 연말 '백비가족의 밤'을 준비하면서

서은경 생생한의원 원장






PART 01

# 제1장

## 비만 이야기



# 제1장 비만 이야기

## 1. 비만이란?

비만이란 체내에 지방조직이 과도한 상태를 말한다. 일반적으로 체중이 많이 나가면 비만이라고 생각하는 경우가 많은데 체중이 많이 나가더라도 근육량이 많아서 체중이 많이 나가는 경우가 있기 때문에 단순히 체중만으로 비만 여부를 판단할 수는 없다. 즉, 체중과다가 아니라 체지방과다가 바로 비만이다.

비만의 진단은 신체비만지수(체질량지수, Body mass index: 체중(kg)을 신장(m)의 제곱으로 나눈 값)이 25 이상(서양인은 30 이상)이면 비만으로 정의한다. 혈장으로 부터 지방세포로 유입된 지방산과 포도당이 에스테르화하여 주로 중성지방의 형태로 축적된다.

비만의 원인은 한 가지가 아니라 복합적이다. 기본적으로 섭취하는 에너지에 비해 소비하는 에너지가 적을 때 에너지 과잉으로 발생하며 불규칙한 식습관, 과도한 열량의 음식 섭취, 운동 부족 등의 원인과 유전, 약물 부작용, 내분비계통 질환, 정신적·심리적 요인 등이 원인이다.

## 2. 비만의 종류

### 조직학적 분류

- ① 지방세포 증식형: 지방세포 크기는 정상이며 세포수의 증가에 의한 비만. 소아기, 사춘기에 시작되는 비만으로 정상인의 3~5배까지 증가.
- ② 지방세포 비대형: 지방세포의 수는 거의 정상에 가까우나 지방세포 하나 하나가 커졌기 때문에 생기는 비만. 성인이 된 후 생기며 당뇨병, 고지혈증, 고혈압, 관상동맥 질환 동반.
- ③ 혼합형: 지방세포의 크기 증가와 세포수의 증가가 같이 있는 비만. 고도 비만인 경우가 해당.

### 체형에 의한 분류

- ① 전신비만: 상반신과 하반신에 모두 지방세포가 많이 자리잡은 유형으로 가장 흔히 나타나는 비만. 불규칙한 생활습관, 무절제한 식습관, 운동량 부족 등이 원인.
- ② 마른비만: 신장대비 몸무게의 비율은 정상이지만 체지방이 차지하고 있는 비율이 높은 비만. 과도한 스트레스, 잘못된 다이어트 방법, 불규칙한 식습관, 운동부족 등이 원인.
- ③ 상체비만: 체형이 사과 모양 같다고 하여 사과형 또는 남성에게 많이 나타난다고 하여 남성형이라고 불리는 비만.
- ④ 하체비만: 지방이 둔부, 대퇴부에 축적되어 서양배 같다고 하

여 서양배형이라고 하며 여성에게 많이 나타나는 비만.

⑤ 복부비만: 배에 과도한 지방이 축적된 상태로, 한국인 허리 둘레 기준으로 남자 90cm(35.4인치), 여자 85cm(33.5인치) 이상인 경우에 해당.

### 원인에 의한 분류

- ① 단순 비만: 단순히 과식과 운동부족에 의해서 생기는 비만.
- ② 증후성 비만: 내분비질환 및 유전성 등 질환에 의해 생기는 비만.
- ③ 내장형 비만: 장기 주변에 체지방이 많이 분포되어 있는 비만.
- ④ 피하지방형 비만: 피하지방에 체지방이 많이 분포되어 있는 비만.

## 3. 비만 치료의 중요성

1996년 세계보건기구(WHO)는 비만을 치료가 필요한 ‘질병’으로 발표했다. 또한 2009년 기준, 전 세계의 비만인구는 10억 명 정도이며, 2015년에는 이보다 50% 더 증가한 15억 명이 비만 때문에 고통 받게 될 것이라고 전망했다. 여기서 주목할 것은 비만으로 인해 ‘고통’을 받게 된다는 부분이다. 비만은 왜 질병으로 분류되며 사람들에게 고통을 주는 것일까?

그 이유는 비만 그 자체보다는 비만으로 인한 합병증이 심각하기 때문이다. 비만인 사람의 경우 체중이 정상인 사람에 비해 질병에 걸릴

확률이 고혈압 2배, 고지혈증 2배, 당뇨병은 4배나 높으며 동맥경화를 촉진하여 협심증, 급성심근경색증과 같은 관동맥 질환이 생기기 쉽다. 실제로 비만이 원인인 심혈관질환으로 매년 1700만 명이 목숨을 잃는다는 통계가 있다.

비만으로 인한 합병증은 이 뿐만 아니다. 담석증, 지방간, 역류성 식도염, 수면무호흡증, 코골이, 퇴행성관절염을 일으킬 수 있으며 여성의 경우 생리불순과 불임이 생기거나 임신 중 임신중독이 생기는 경우도 많다. 또한 암 발생률도 높아져서 남성은 대장암, 직장암, 전립선암, 여성은 유방암, 자궁내막암, 난소암, 당낭암의 위험이 높아진다.

그리고 이러한 신체적 질환 외에도 비만으로 인해 외모에 대한 콤플렉스가 생기고, 비만인 사람들을 게으른 사람으로 치부해 버리는 주변인들로 인해 상처를 받거나 자신감을 잃게 되어 우울증으로 발전하는 정신적 질환도 생길 수 있다. 또한 그릇된 사회적 편견으로 인해 사회생활에서 여러 가지 불이익을 당할 수 있으며 학생은 학업 성취도가 낮아질 수도 있다.

이처럼 비만은 외모문제, 건강문제, 개인 성취감 문제 등에 악영향을 주는 ‘질병’이라는 인식을 정확히 하고, 치료가 필요 없는, 숙명처럼 받아들여야 할 어쩔 수 없는 일로 여기고 넘겨서는 절대로 안 된다.

또한 다이어트 방법 즉, 비만 치료를 선택할 때는 다른 사람들이 한다고 하여 무작정 따라 하는 ‘묻지마’ 식의 치료를 선택하기 보다는 꼼꼼하게 따져본 뒤 자신에게 맞는 치료법을 선택하여 근본적이고, 건강한 치료를 해야 한다. 비록 그 과정이 고되고 힘들더라도 포기하지 않는다면 반드시 건강하고, 아름답고, 당당한 본인의 모습을 되찾을 수 있을 것이다.







PART 02

## 제2장

# 백비다이어트 졸업앨범

# 1. 동네 분들이 못 알아 봐요!



before



after 40days



after 60days

이름\_이●●  
 나이\_28(남)  
 신장\_175cm  
 닉네임\_배볼뚱이  
 주소\_서울

|      | 복용기간 | 치료결과         | 감량정도  |
|------|------|--------------|-------|
| 1차감량 | 40일  | 102kg ▶ 82kg | -20kg |
| 2차감량 | 60일  | 82kg ▶ 75kg  | -27kg |

1. 치료|소|이|견|
1. 시작체중 102kg, 키 175cm 심각한 복부비만
  2. 첫 달 15일 단식 후 5252방식으로 15kg 감량
  3. 둘째 달 소식 위주로 5kg 감량, 총 20kg 감량 성공함
  4. 시작 당시 허리사이즈 35-36에서 현재 31인치
  5. 희망체중 75kg을 향하여 다이어트는 계속할 예정

**1. 치료|소|이|견|** 저는 심각한 복부비만 이었습니다. 다이어트를 해보려 해도 마음먹기는 쉽고, 실천은 어렵더군요. 안되겠다 싶어 독하게 마음먹고 백비를 시작했습니다. 두 달 동안 백비 다이어트를 했죠. 첫 달에 15kg을 감량했습니다. 수분조절이 정말 힘들었고, 친구들과의 모임도 정말 힘들었죠. 하지만 일단 결심했으니 해야죠. 친구들과 안 만나고 열심히 백비만 했습니다. 두 번째 달에는 소식 위주로 5kg 감량을 해서 총 20kg 감량 성공! 시작 당시의 허리사이즈가 35-36인치 정도였는데 31인치 까지 줄었습니다. 그리고 운동과 소식, 백비로 또 한번 도전했죠. 결국 총 27kg을 감량하여 75kg까지만 들었습니다. 백비가 살에 대한 스트레스를 확 날려버릴 수 있게 해줘서 너무 좋네요. 제 주위에 살찐 모든 이들에게 추천할 거예요. 백비 고마워요.

## 2. 내 인생의 구세주 생생한의원



before



after

60days



after

30days

이름\_김 ●●

나이\_22(여)

신장\_163cm

닉네임\_sansanggirl

주소\_서울

|      | 복용기간 | 치료결과        | 감량정도  |
|------|------|-------------|-------|
| 1차감량 | 60일  | 65kg ▶ 55kg | -10kg |
| 2차감량 | 30일  | 55kg ▶ 51kg | -14kg |

### 1차 | 리소 | 견 |

1. 선천성 비만으로 인해 소외감, 무력감, 대인기피증 등 콤플렉스
2. 시작체중 64kg(신장 163cm) 첫째 달 9kg 감량
3. 소식 위주의 둘째 달, 유지기를 거쳐 총 12kg 감량 성공
4. 감량이 적은 두번째 달이 지방분해가 활발한 결과 체형변화가 현격히 나타남
5. 추가 감량 5kg 목표로 다시 다이어트 진행 중

### 1차 | 리소 | 감 |

저는 원래부터 타고난 통뚱인 선천성 비만이었습니다. 살 때문에 소외감과 무력감, 대인기피증 등의 콤플렉스가 심해져서 다이어트를 시작했습니다. 첫 달에 총 9kg을 감량했죠. 그리고 소식 위주로 진행한 둘째 달에는 유지기를 거쳐 총 12kg 감량에 성공했습니다. 체중변화는 적었지만 지방분해가 활발해서 체형변화가 급격히 나타났죠. 주변에서 예뻐지고 성격도 많이 밝아졌다는 소리를 매일 듣는데 너무 행복했습니다. 그래서 추가감량 목표를 5kg으로 세우고, 다시 2차 감량에 도전하여 총 14kg 감량으로 현재는 51kg, 아주 날씬하고 쪽쪽뽕뽕한 S라인을 뽐내고 있습니다. 제 변화를 보고 주변 사람들이 놀라는 것을 볼 때마다 알 수 없는 희열~! 정말 생생한의원, 특히 서은경 원장님은 저에게 구세주와 같습니다.

### 3. 수소문 끝에 알아낸 것이 바로 백비이다.



before



after 72days



after 100days

이름\_김 ●●  
 나이\_31(여)  
 신장\_175cm  
 닉네임\_살빼서결혼  
 주소\_서울

|      | 복용기간 | 치료결과          | 감량정도    |
|------|------|---------------|---------|
| 1차감량 | 72일  | 81kg ▶ 66.6kg | -14.4kg |
| 2차감량 | 100일 | 66.6kg ▶ 57kg | -24kg   |

1 치료소견

1. 20대 초반부터 반복되는 다이어트로 29kg 늘어난 체중
2. 백비 1차 진행(30일 동안) 5252 단소 방식으로 8.2kg 감소
3. 생리시 심한 가슴통증과 탁한 생리혈이 개선됨
4. 최종목표 51kg(-30kg)을 향해 3차 시작함

1 치료소감

20대 초반에는 52kg였던 저였는데... 주위 친구들에 비해 통통하다며 원푸드 다이어트를 했었어요. 하지만 다이어트를 반복하는 사이에 오히려 몸무게는 점점 늘어나더니 결국은 60kg대 진입!!! 한의원에서 5kg 뺐다가 10kg 찌고, 주사와 식욕억제제 복용하면서 현기증, 탈모 등 몸은 망가지고 6kg 감량 뒤 10kg 찌고, 큰 제약회사 다이어트에 감량 책임 각서까지 받고 2년치 적금을 투자했다가 11kg 감량은 했으나 몸이 안 좋아져 중도 하차. 두 달 반 만에 19kg가 썩버렸습니다. 수소문 끝에 알아낸 것이 바로 백비! 그때 체중 81kg에 88 사이즈 옷이 꼭 끼는 상태였는데 백비로 지금까지 총 24kg 감량 했습니다. 또 오히려 현상 없이 잘 유지 중입니다. 다이어트는 외로운 나만의 싸움인데 백비 커뮤니티 분들이 큰 힘이 되었습니다.

#### 4. 체중도 체중이지만 체형이 더 많이 변한것 같아요.



before



after 40days



after 60days

이름\_이●●  
 나이\_43(여)  
 신장\_165cm  
 닉네임\_연구대상  
 주소\_경남

|      | 복용기간 | 치료결과        | 감량정도  |
|------|------|-------------|-------|
| 1차감량 | 40일  | 73kg ▶ 62kg | -11kg |
| 2차감량 | 60일  | 62kg ▶ 54kg | -19kg |

##### 1차|치료|소|견|

1. 1개월 5252 방식으로 진행 후 소식 진행
2. 1개월 동안 10kg 감량 후 운동과 소식으로 1kg 추가 감량 후 계속 진행
3. 백비 진행 후 식습관과 운동습관 변화, 무릎통증 완화 효과
4. 백비 섭취 후 부종 증상 사라짐

##### 1차|치료|소|감|

저는 체중이 항상 62kg~63kg을 왔다 갔다 했는데 갑자기 스트레스를 받다 보니까 순식간에 10kg이 늘어버렸어요. 다이어트라면 안 해 본 것이 없을 정도로 다 해봤고, 그래서 이번에도 반신반의하면서 진행했습니다. 그런데 해본 결과 놀라움을 금치 못하였습니다. 한 달 프로그램을 마치고 나니까 10kg이 빠진 것입니다. 모든 다이어트가 자기 노력과 의지가 있어야겠지만 똑같은 노력을 기울이더라도 백비 만큼 단시간에 이렇게 사람 같은 모습으로 되돌려 줄 줄은 몰랐기 때문이죠. 57kg였을 때의 체형과 비슷한 거 있죠. 지금은 그때 옷이 다 맞습니다. 체중도 체중이지만 체형이 더 많이 변한 것 같아요.

## 5. 5자를 보고 나니 너무너무 좋습니다.



before



after 52days



after 35days

이름\_안●●  
 나이\_33(여)  
 신장\_170cm  
 닉네임\_안따깡  
 주소\_전주

|      | 복용기간 | 치료결과        | 감량정도  |
|------|------|-------------|-------|
| 1차감량 | 52일  | 78kg ▶ 66kg | -12kg |
| 2차감량 | 35일  | 66kg ▶ 55kg | -23kg |

### !치!료!소!기!견!

1. 시작체중 78kg, 키 170cm 산후 비만
2. 첫 달 8일 단식 후 5252 방식으로 10kg 감량
3. 둘째 달 소식 위주로 5kg 추가 감량, 총 12kg 감량 성공함
4. 운동 없이 식사요법 위주로 다이어트 진행함

### !치!료!소!기!감!

어려서부터 큰 키에 약간 살이 붙은 통통한 체격이었는데 결혼과 출산으로 20kg가까이 살이 찌서 너무 불편했습니다. 인터넷으로 한방 다이어트에 대해 알아보니 생생한 원이 눈에 띄더군요. 무엇보다도 확실하게 살을 빼서 성공한 선배들을 보면서 저도 다이어트 하기로 맘 먹었습니다. 단식과 소식을 병행하여 52일 동안 총 12kg를 감량했습니다. 운동도 거의 하지 않았습니다. 그리고 2차 감량까지 도전! 체중계 눈금의 '5' 를 보고 말았네요. 너무 좋습니다. 체중 때문에 아프던 무릎과 허리 통증도 거의 나갔고요. 다리에서 나던 뚝뚝 소리도 안 나고, 제 자신이 해냈다는 뿌듯함과 자신감이 제 성격을 밝게 만들어 준 것이 가장 좋습니다.

## 6. 체형까지 이쁘게 만들어 주는 백비!



before



after

52days



after

35days

이름\_김 ●●

나이\_31(여)

신장\_163cm

닉네임\_네모사랑

주소\_수원

|      | 복용기간 | 치료결과      | 감량정도  |
|------|------|-----------|-------|
| 1차감량 | 52일  | 68kg▶58kg | -10kg |
| 2차감량 | 35일  | 58kg▶50kg | -18kg |

### 1차|료|소|견|

1. 출산 후 급격한 체중 증가
2. 생리통 및 허리 통증 없어짐
3. 1차 45일 진행 10kg 감량
4. 2차 30일 진행 추가 8kg 감량 (추가감량사례)
5. 현재 50kg 유지 중

### 1차|료|소|감||

아이 돌을 놓고 갑자기 불어난 살 때문에 맞는 옷도 없고 옷 사러 가서도 판매직원의 눈초리에 시달려야 했습니다. 그래서 평생 처음으로 다이어트를 결심하게 되었고, 백비를 알게 되었죠. 그러나 가정주부에게는 좀 부담스런 가격과 효과에 대한 의심에 일주일 가량 정보를 수집하였고 하면 될 수 있겠다는 확신이 들어 시작하게 되었습니다. 1차 감량 45일 동안 10kg 감량 성공, 이후 적절한 식이요법과 운동으로 53kg까지 체중을 줄였습니다. 그리고 다시 2차 감량에 도전! 다시 8kg 감량에 성공했습니다. 주위에서도 체형이 너무 예쁘게 변했다는 소리를 많이 듣습니다. 백비는 체지방을 줄여주어서 체형을 더 예쁘게 잡아 주는 것 같아요. 특히 복부비만이 심했는데 허리사이즈가 32인치에서 25인치로 변화를 가져다 준 백비에게 고마울 따름입니다.

## 7. 백비 43일만에 총 16kg 감량 성공



before



after 30days



after 20days

이름\_최●●  
 나이\_29(여)  
 신장\_175cm  
 닉네임\_채빈마미  
 주소\_강원도 강릉

|      | 복용기간 | 치료결과        | 감량정도  |
|------|------|-------------|-------|
| 1차감량 | 30일  | 75kg ▶ 59kg | -16kg |
| 2차감량 | 20일  | 59kg ▶ 53kg | -22kg |

1. 치료|소|이|건|
1. 시작체중 74~75kg, 신장 175cm 산후비만
  2. 둘째 아기 출산 후 산후비만으로 대인기피증, 자신감, 의욕상실, 산후우울증 상태
  3. 2004년 11월 27일 시작 후 3일만에 6~7kg 감량
  4. 첫 한달은 5일 단식 후 소식으로 진행
  5. 백비 43일만에 총 16kg 감량 성공

**1. 치료|소|이|감|** 결혼 전에는 175cm의 큰 키에 55kg의 날씬한 몸매를 뽐내며 일명 "모델" 이라 불릴 정도로 자신 있는 나였는데... 둘째 아기 출산 후 산후비만으로 자신감과 의욕상실, 대인기 피증, 산후우울증까지... 거기다 허리디스크 수술로 인해 더욱 늘어난 체중. 정말 짜증나고 힘든 나날들을 보내던 어느 날 우연히 생생을 만나게 되었어요. 처음에는 반신반의한 마음으로 보름치를 주문해 다이어트 시작! 3일째 되는 날 6~7kg 감량 후, 시작 5일만 단식하고 쪽 소식으로 진행해서 43일만에 총 16kg 감량 성공했죠. 정말 하루하루 달라지는 몸매를 볼 때의 짜릿함과 행복감! 이루 말로 표현 못합니다.



## 8. 이젠 달라붙는 티셔츠를 입어도 둔해 보이지 않습니다.



before



after

60days

이름\_민 ●●

나이\_28(여)

신장\_175cm

닉네임\_꼬마팽권

주소\_서울시 관악구

|      | 복용기간 | 치료결과        | 감량정도  |
|------|------|-------------|-------|
| 1차감량 | 60일  | 74kg ▶ 52kg | -22kg |

### [치료소견]

1. 운동 등 유행한다는 모든 다이어트 시도 후 요요 체중 증가
2. 첫 달 5252, 두번째 달은 주로 소식, 총 14kg 감량
3. 체중감량 후 생리주기, 생리통 개선, 허리 통증 완화
4. 목표체중 50kg을 향하여 지속적인 진행 계획

### [치료소감]

백비를 처음 알게 되어 한 달을 진행하고 8kg 감량에 성공했습니다. 그런데 유지에 실패했죠. 마음을 독하게 먹고 다시 백비를 2개월 동안 진행한 결과, 총 14kg을 감량했습니다. 무엇보다 좋은 건, 불규칙했던 생리주기가 딱딱 맞아 떨어지기 시작했다는 것입니다. 또한 매번 극심한 생리통으로 진통제는 입에 달고 살고, 한약까지 지어 먹었는데 살이 빠진 이후 정말 거짓말처럼 없어졌습니다. 생리통이 없어지면서 정말 날아갈 것 같습니다. 큰 가슴 때문에 아픈 허리도 거의 안 아프게 되었고, 쑤시던 무릎과 발목은 이제 몇 시간을 걸어다녀도 끄떡 없습니다. 백비를 만나지 못했다면 아직까지도 미련스럽게 이 다이어트 저 다이어트 다 하면서 돌아다녔겠지만 살도 빠지고, 건강도 챙기고, 좋은 사람들도 만날 수 있는 백비를 알게 된 것은 정말 큰 행운이라고 생각합니다.



before after 40days

파낙스  
덕분입니다!

이름\_송 ●●  
나이\_35(여)  
닉네임\_봉여사  
주소\_서울 양천구

| 1차감량 |       |                        |              |
|------|-------|------------------------|--------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                   | 감량정도         |
| 40일  | 159cm | 62.5kg ▶ <b>57.1kg</b> | <b>5.4kg</b> |

1. 잦은 술자리에 갑자기 증가한 체중과 스트레스
2. 허리 통증과 체중증가로 인해 생긴 무릎, 손목 통증
3. 하루 세 끼 푸짐하게, 국물류 좋아하던 식습관 개선



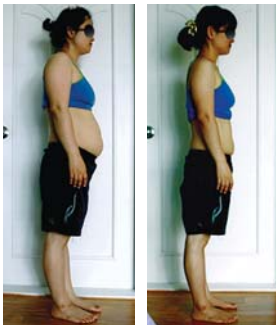
before after 90days

백비만큼 확실한  
것이 없는 것  
같다!

이름\_정 ●●  
나이\_32(여)  
닉네임\_윌렘이  
주소\_경기 성남시

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 90일  | 166cm | 77kg ▶ <b>64kg</b> | <b>13kg</b> |

1. 원래 먹을 것을 좋아하고 살이 찌는 체질
2. 9개월간 병원치료로 인해 20kg 증가
3. 과도한 식탐으로 아픈 기간 동안 마음 놓고 폭식
4. 분식, 군것질, 야식을 즐기는 습관



before after 40days

백비는 믿을 수  
있거든요.  
고마워~ 백비!!

이름\_김 ●●  
나이\_32(여)  
닉네임\_핑크사방  
주소\_전남 영광

| 1차감량 |       |                      |              |
|------|-------|----------------------|--------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                 | 감량정도         |
| 40일  | 157cm | 58kg ▶ <b>51.4kg</b> | <b>6.6kg</b> |

1. 출산 후 심각한 복부비만으로 지방간 판정
2. 체중증가로 우울증과 스트레스 증상
3. 40일 진행으로 6.6kg 감량



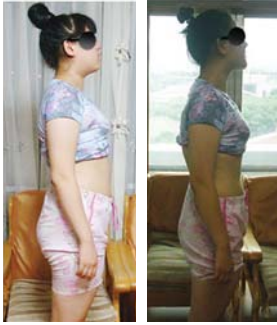
before after 60days

출산 후 복부비만  
백비가 해결!!

이름\_이 ●●  
나이\_30(여)  
닉네임\_엘레강스  
주소\_울산시 중구

| 1차감량 |       |                        |               |
|------|-------|------------------------|---------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                   | 감량정도          |
| 60일  | 170cm | 63.5kg ▶ <b>53.1kg</b> | <b>10.4kg</b> |

1. 출산 후 심각한 복부비만으로 고민
2. 1차 바이오젠, 2차 백비로 진행
3. 60일 진행으로 총 10.4kg 감량



before after 31days

아름다운 노력의  
결실, 백비

이름\_김 ●●  
나이\_16(여)  
닉네임\_미이라  
주소\_제주 제주시

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 31일  | 166cm | 73kg ▶ <b>63kg</b> | <b>10kg</b> |

- 10대의 어린 나이에 과체중으로 스트레스
- 비만으로 인해 대인기피증과 우울증 증상
- 31일 진행으로 10kg 감량



before after 31days

제 다이어트  
인생에서 최고!!

이름\_김 ●●  
나이\_27(여)  
닉네임\_★똥강아지★  
주소\_경기도 이천시

| 1차감량 |       |                        |              |
|------|-------|------------------------|--------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                   | 감량정도         |
| 31일  | 165cm | 85.9kg ▶ <b>76.8kg</b> | <b>9.1kg</b> |

- 어릴 때부터 과체중 유지
- 짙은 음주와 야식 섭취로 급격한 체중증가
- 31일 진행으로 총 9.1kg 감량



before after 37days

이렇게 놀라운  
효과 역시  
백비입니다.

이름\_이 ●●  
나이\_34(여)  
닉네임\_대머리천사  
주소\_경기도 광명시

| 1차감량 |       |                      |              |
|------|-------|----------------------|--------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                 | 감량정도         |
| 37일  | 150cm | 61kg ▶ <b>52.4kg</b> | <b>8.6kg</b> |

- 출산 후 심각한 복부비만으로 고민
- 체형변화로 인한 심한 스트레스
- 31일 진행으로 총 8.6kg 감량



before after 45days

2차 감량을 위해  
달려보겠습니다!

이름\_김 ●●  
나이\_21(여)  
닉네임\_유키호  
주소\_대구 달서구

| 1차감량 |       |                    |            |
|------|-------|--------------------|------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도       |
| 45일  | 173cm | 68kg ▶ <b>60kg</b> | <b>8kg</b> |

- 폭식과 스트레스로 인하여 급격한 체중 증가
- 운동부족으로 인한 체력 저하
- 심한 피부 알러지로 식이요법 필요



before after 34days

열심히만 하면  
백비는 분명  
보답을 합니다.

이름\_이 ●●  
나이\_36(여)  
닉네임\_달링수아  
주소\_전북 무주군

| 1차감량 |       |               |       |
|------|-------|---------------|-------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과          | 감량정도  |
| 34일  | 160cm | 65kg ▶ 59.2kg | 5.8kg |

1. 잦은 회식으로 인한 폭음과 폭식 반복
2. 어렸을 때부터 아랫배가 볼록하고 하체비만
3. 갑작스런 체중증가로 다리통증
4. 감량 후 식습관과 통증 치료됨



before after 41days

체중계 숫자에  
미련을 버리고  
저처럼 체형으로  
승부하세요 ^^

이름\_고 ●●  
나이\_29(여)  
닉네임\_이쁜엄마미끼  
주소\_경기 안산시

| 1차감량 |         |                 |       |
|------|---------|-----------------|-------|
| 복용기간 | 신장      | 치료결과            | 감량정도  |
| 41일  | 169.5cm | 77.2kg ▶ 70.8kg | 6.4kg |

1. 처녀시절부터 과체중
2. 산후비만으로 허리 통증
3. 잦은 요요 반복으로 무기력증상
4. 비만으로 인한 생리불순



before after 35days

목표 체중이  
눈앞에...

이름\_박 ●●  
나이\_41(여)  
닉네임\_햄프샤  
주소\_경기도 화성시

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 35일  | 163cm | 63kg ▶ 56kg | 7kg  |

1. 6161, 5252 방식으로 한 달 간 진행
2. 허리 통증으로 활동량 감소, 잦은 폭식과 음주로 1년간 8kg 증가
3. 7kg 감량 후 허리 통증도 없어짐



before after 35days

전성기 때 몸매를  
되찾는 작지만  
힘찬 발걸음

이름\_홍 ●●  
나이\_35(남)  
닉네임\_곰돌이푸후  
주소\_서울시 강남구

| 1차감량 |       |                |        |
|------|-------|----------------|--------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과           | 감량정도   |
| 35일  | 183cm | 102kg ▶ 88.5kg | 13.5kg |

1. 과식과 생활습관으로 체중 30kg 증가
2. 비만으로 인한 코골이와 만성피로, 거동 불편
3. 35일 진행으로 총 13.5kg 감량



before after 60days

건강한 삶을 살 수 있게 해준 고마운 백비!

이름\_김 ●●  
나이\_38(여)  
닉네임\_엔젤키  
주소\_경남

| 1차감량 |         |                      |              |
|------|---------|----------------------|--------------|
| 복용기간 | 신장      | 치료결과                 | 감량정도         |
| 60일  | 162.5cm | 68kg ▶ <b>59.8kg</b> | <b>8.2kg</b> |

1. 타고난 식탐, 저녁에 과식
2. 스트레스로 인한 폭식
3. 체중 증가로 퇴행성 관절염
4. 8.2kg 감량 후 관절염 증상 없어짐



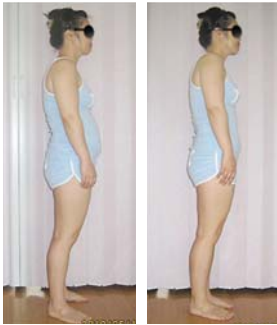
before after 30days

출산 후의 필수품 백비팅!

이름\_안 ●●  
나이\_36(여)  
닉네임\_핑인맘  
주소\_대구 수성

| 1차감량 |       |                        |               |
|------|-------|------------------------|---------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                   | 감량정도          |
| 30일  | 168cm | 78.4kg ▶ <b>68.3kg</b> | <b>10.1kg</b> |

1. 셋째 출산 후 체중 30kg 증가
2. 건강악화와 체력저하로 다이어트 결심
3. 30일 진행으로 총 10.1kg 감량



before after 30days

백비가 열어준 제2의 인생~!!

이름\_서 ●●  
나이\_32(여)  
닉네임\_juyamam  
주소\_경북 포항

| 1차감량 |       |                        |            |
|------|-------|------------------------|------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                   | 감량정도       |
| 30일  | 158cm | 65.5kg ▶ <b>60.5kg</b> | <b>5kg</b> |

1. 출산 후 백비로 10kg 감량 경험 있으나 여전히 과체중
2. 특히 복부가 고민이었는데 복용 후 해결
3. 내 맘대로 방식으로 진행으로 30일에 5kg 감량



before after 30days

운동 없이 할 수 있는 최고의 다이어트 백비!!!

이름\_이 ●●  
나이\_19(여)  
닉네임\_Shae  
주소\_서울 강서

| 1차감량 |       |                      |              |
|------|-------|----------------------|--------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                 | 감량정도         |
| 30일  | 156cm | 76kg ▶ <b>68.2kg</b> | <b>7.8kg</b> |

1. 젊은 나이임에도 비만으로 인한 대인기피증
2. 일주일에 한 번씩 피자, 치킨 등 고칼로리 섭취
3. 운동량 전혀 없음
4. 불규칙하고 폭식하는 습관



before after 30days

이제 예쁜 원피스 입을 수 있어요~!

이름 박 ●●  
나이\_32(여)  
닉네임\_스카이 1  
주소\_광주 남구

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 30일  | 158cm | 60kg ▶ 55kg | 5kg  |

1. 소아비만, 인스턴트 식품 과다 섭취
2. 각종 다이어트로 건강상태 악화, 요요현상
3. 30일 진행으로 총 5kg 감량



before after 30days

2차 감량을 기대하며...

이름\_이 ●●  
나이\_34(여)  
닉네임\_쪽빠자 77  
주소\_대구 북구

| 1차감량 |       |               |       |
|------|-------|---------------|-------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과          | 감량정도  |
| 30일  | 166cm | 66kg ▶ 56.5kg | 9.5kg |

1. 체중 증가로 인한 허리 통증
2. 이유 없는 만성피로
3. 두 번의 출산과 야식으로 인한 복부비만
4. 10kg의 체중 증가로 우울증과 자신감 상실



before after 35days

이보다 확실하고 좋을 순 없다!

이름\_김 ●●  
나이\_23(여)  
닉네임\_꿈많은희아  
주소\_대구 서구

| 1차감량 |       |               |       |
|------|-------|---------------|-------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과          | 감량정도  |
| 35일  | 163cm | 65kg ▶ 57.6kg | 7.4kg |

1. 잦은 술자리와 음식을 빨리 많이 먹고 폭식하는 습관
2. 운동을 워낙 싫어하는 성격
3. 음주로 인한 심각한 복부비만
4. 갑작스런 체중 증가로 스트레스와 대인기피증 증상



before after 35days

백비사랑, 쪽 계속 탑니다!

이름\_문 ●●  
나이\_36(여)  
닉네임\_뽕양  
주소\_경남 창원

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 35일  | 166cm | 72kg ▶ 63kg | 9kg  |

1. 고등학교 때부터 60kg 이상 유지
2. 고열량 군것질, 야식, 음주 습관
3. 1차 35일간 단 · 소식 병행
4. 1차 9kg 감량, 2차 55kg 향해 진행 중



before after 33days

다이어트에서  
끊을 수 없는  
백비의 유혹

이름\_문 ●●  
나이\_34(여)  
닉네임\_드려이들  
주소\_서울 금천구

| 1차감량 |       |                      |               |
|------|-------|----------------------|---------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                 | 감량정도          |
| 33일  | 167cm | 68kg ▶ <b>57.8kg</b> | <b>10.2kg</b> |

1. 운동을 싫어하고 폭식하는 습관
2. 임신과 출산 후 부종으로 인한 체중 증가
3. 33일만에 10.2kg 체중 감량



before after 50days

예쁜 엄마가 되고  
싶어요!

이름\_김 ●●  
나이\_34(여)  
닉네임\_까을  
주소\_경기도 남양주시

| 1차감량 |       |                        |              |
|------|-------|------------------------|--------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                   | 감량정도         |
| 50일  | 170cm | 81.4kg ▶ <b>73.7kg</b> | <b>7.7kg</b> |

1. 결혼 전부터 운동부족으로 복부비만
2. 결혼과 출산으로 복부비만과 부종 증상 악화
3. 감량 후 허리와 무릎 통증이 없어지고 부종 해결



before after 30days

두 번째 선택,  
그리고 확실한  
선택

이름\_차 ●●  
나이\_30(여)  
닉네임\_우리우리  
주소\_독일

| 1차감량 |       |                    |            |
|------|-------|--------------------|------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도       |
| 30일  | 163cm | 61kg ▶ <b>53kg</b> | <b>8kg</b> |

1. 둘째를 낳고 체중이 많이 증가하여 백비다이어트 시작
2. 한 달 만에 8kg 체중 감량 성공
3. 백비 섭취 후 복부비만 해결



before after 30days

거울 보는 게  
즐거워요!

이름\_최 ●●  
나이\_33세  
닉네임\_똑똑맘  
주소\_경기도 수원시

| 1차감량 |       |                    |            |
|------|-------|--------------------|------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도       |
| 30일  | 160cm | 60kg ▶ <b>55kg</b> | <b>5kg</b> |

1. 결혼 전에도 60kg 이상의 체중 유지
2. 여러 가지 다이어트 시도 후 모두 실패
3. 잦은 술자리와 폭식과 야식 즐기는 습관
4. 결혼 후 두 번의 출산으로 심한 복부비만
5. 비만으로 인해 자신감 상실



before after 60days

역시 백비입니다!

이름\_정 ●●  
나이\_39(여)  
닉네임\_물짱이브  
주소\_인천시 계양구

| 1차감량 |       |                 |        |
|------|-------|-----------------|--------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과            | 감량정도   |
| 60일  | 160cm | 69.3kg ▶ 57.5kg | 11.8kg |

1. 야식, 음주의 생활화
2. 소아비만으로 계속 과체중 유지
3. 심각한 복부비만
4. 손발 저림 증상과 만성피로
5. 감량 후 복부비만, 혈액순환 개선됨



before after 55days

행복과 건강  
두 마리 토끼를  
잡다!

이름\_조 ●●  
나이\_32(여)  
닉네임\_라비  
주소\_경북 포항시

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 55일  | 149cm | 75kg ▶ 65kg | 10kg |

1. 임신과 출산으로 20kg 증가(99 사이즈)
2. 한식 위주 식단을 병행하며 백비프로그램 진행
3. 캔디, 백미수 등의 보조제품 활용, 웨이트 컨트론티로 복부비만 개선
4. 생리불순도 개선되었으며 체력 회복
5. 체중 증가로 시작된 우울증도 개선



before after 60days

예뻐졌다는 말에  
너무 행복해!

이름\_서 ●●  
나이\_33(여)  
닉네임\_짱가공주  
주소\_경남 김해시

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 60일  | 166cm | 70kg ▶ 60kg | 10kg |

1. 2006년 결혼 후 7kg 정도 체중 증가
2. 2008년 6개월 가량 병원에 입원하여 생활하며 10kg 증가
3. 약복용과 운동을 삼가라는 병원진단 때문에 다이어트 불가능
4. 체중 증가로 인한 무기력감, 대인기피, 스트레스



before after 52days

예전 옷을  
입을 수 없게  
되었어요.

이름\_오 ●●  
나이\_45(여)  
닉네임\_별명 760  
주소\_서울 강남구

| 1차감량 |       |                 |        |
|------|-------|-----------------|--------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과            | 감량정도   |
| 52일  | 162cm | 74.4kg ▶ 63.1kg | 11.3kg |

1. 40 대 중반 이후 70kg 이상으로 체중 증가
2. 만성피로와 운동부족, 군것질과 폭식으로 육식 생활화
3. 감량 후 피부트러블 개선, 체형변화로 사이즈 감소





before after 40days

백비가 정말 밥이 되었어요.

이름\_박 ●●  
나이\_24(여)  
닉네임\_산수유푸르밀  
주소\_전라북도 남원시

| 1차감량 |       |                      |               |
|------|-------|----------------------|---------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                 | 감량정도          |
| 40일  | 161cm | 70kg ▶ <b>59.7kg</b> | <b>10.3kg</b> |

1. 체성분 검사 결과 근육은 보통, 지방 과다 체형
2. 유전적인 비만 유형, 전형적인 하체비만
3. 상의는 77사이즈, 바지는 32인치



before after 45days

백비 덕분에 얻은 것이 너무 많습니다.

이름\_홍 ●●  
나이\_●●(남)  
닉네임\_별이짱  
주소\_서울시노원구

| 1차감량 |       |                      |               |
|------|-------|----------------------|---------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                 | 감량정도          |
| 45일  | 178cm | 94kg ▶ <b>83.8kg</b> | <b>10.2kg</b> |

1. 결혼 후 점점 체중 증가
2. 배와 허리 주변으로 집중적인 복부비만
3. 비만으로 인한 어깨 결림과 두통 증상
4. 감량 후 식습관 개선



before after 45days

허리 디스크를 날려 버렸습니다.

이름\_정 ●●  
나이\_33(여)  
닉네임\_지니미니주니  
주소\_경기도 광명시

| 1차감량 |       |                    |            |
|------|-------|--------------------|------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도       |
| 45일  | 162cm | 60kg ▶ <b>51kg</b> | <b>9kg</b> |

1. 복부, 엉덩이 위주로 감량되어 체형 변화
2. 체지방 감량, 근육 손실량 없음
3. 기력이 보충되고, 건강회복
4. 힘들지 않게 다이어트, 오오 현상 극복



before after 45days

몸이 가벼워져서 너무 기쁘다.

이름\_문 ●●  
나이\_33(여)  
닉네임\_엘리맘  
주소\_서울

| 1차감량 |       |                        |               |
|------|-------|------------------------|---------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                   | 감량정도          |
| 45일  | 155cm | 69.3kg ▶ <b>57.5kg</b> | <b>11.8kg</b> |

1. 작은 키에 70kg에 육박하는 고도비만
2. 백비 섭취와 함께 근육량 늘리기 위해 강한 운동 병행
3. 45일 진행으로 총 11.8kg 체중 감량



before after 60days

행복과 즐거움을  
준 고마운 친구,  
백비!

이름\_김 ●●  
나이\_(여)  
닉네임\_나는못하겠나  
주소\_서울

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 60일  | 171cm | 95kg ▶ <b>71kg</b> | <b>24kg</b> |

1. 소아비만에서 대학입학 후 음주, 야식으로 인해 20kg 증가
2. 비만으로 인해 생리불순
3. 60일 동안 5252 방식으로 24kg 감량
4. 체중 감량 후 규칙적인 생리주기



before after 55days

한 달 만에 9kg  
감량했어요.

이름\_이 ●●  
나이\_22(여)  
닉네임\_수뽀  
주소\_경남

| 1차감량 |       |                        |               |
|------|-------|------------------------|---------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                   | 감량정도          |
| 55일  | 164cm | 77.9kg ▶ <b>65.5kg</b> | <b>12.4kg</b> |

1. 지나친 폭식과 음주
2. 잦은 다이어트와 요요 현상 반복
3. 5252 방식으로 진행
4. 하루에 한 시간씩 운동하며, 30일에 9kg 감량



before after 60days

백비를 통해 제  
자신을 사랑하게  
되었습니다.

이름\_강 ●●  
나이\_27(여)  
닉네임\_해피페이스  
주소\_전남

| 1차감량 |       |                    |            |
|------|-------|--------------------|------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도       |
| 60일  | 150cm | 59kg ▶ <b>53kg</b> | <b>6kg</b> |

1. 스트레스로 인한 폭식
2. 어렸을 때부터 통통한 체형, 중학교 이후 체중 급증
3. 무리한 다이어트로 체중 감량, 요요 현상으로 복귀
4. 다이어트 압박감과 스트레스 가중



before after 60days

몸으로 체험하니  
효과에 놀랐습니다.

이름\_서 ●●  
나이\_26(여)  
닉네임\_곰을닮은여우  
주소\_대전

| 1차감량 |         |                        |               |
|------|---------|------------------------|---------------|
| 복용기간 | 신장      | 치료결과                   | 감량정도          |
| 60일  | 158.7cm | 55.2kg ▶ <b>42.4kg</b> | <b>12.8kg</b> |

1. 이전 다이어트 시 체지방 분해 없는 체중 감량만 성공
2. 요요로 인한 급격한 몸무게 증가로 생리불순 악화, 다리와 허리 통증
3. 불규칙한 식습관에 따른 위장장애와 소화불량, 폭식현상 악화
4. 백비 진행 후 체지방 감소와 생리불순, 다리, 허리 통증 개선



before after 60days

복부는 물론  
허체까지...  
더 없이 만족합니다.

이름\_정 ●●  
나이\_27(여)  
닉네임\_똥녀는시러  
주소\_서울

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 60일  | 165cm | 70kg ▶ 55kg | 15kg |

1. 백비 첫 달 5252 진행, 두달째 4343으로 진행
2. 체중 감량 후 생리통 개선
3. 일주일에 3회 수영으로 운동
4. 체중 감량으로 자신감 회복



before after 45days

5년은 더  
젊어졌습니다.

이름\_김 ●●  
나이\_35(남)  
닉네임\_멋진앨버트  
주소\_경기도 광명시

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 45일  | 170cm | 88kg ▶ 77kg | 11kg |

1. 백비탕과 디톡스로 5252 방식, 내 맘대로 방식 병행
2. 다이어트 후 음주를 해도 체중 유지
3. 어지러움 증세 없어지고 맑아진 피부 혈색
4. 오른쪽 어깨 결림 증상 완화



before after 75days

미모보다 건강  
우선! 백비가 너무  
감사해요.

이름\_김 ●●  
나이\_34(여)  
닉네임\_고무줄 허리  
주소\_서울

| 1차감량 |       |                 |      |
|------|-------|-----------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과            | 감량정도 |
| 75일  | 157cm | 82.5kg ▶ 62.5kg | 20kg |

1. 고혈압 증상 있었으나 다이어트 후 정상 혈압 회복
2. 비만으로 인한 무릎 관절 호전
3. 생리통 증상 완화
4. 자신감 회복으로 의욕 증진



before after 30days

77을 입던 제가  
이제 55도 맞는  
다는 거죠!

이름\_안 ●●  
나이\_24(여)  
닉네임\_Todo  
주소\_대전

| 1차감량 |       |               |       |
|------|-------|---------------|-------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과          | 감량정도  |
| 30일  | 167cm | 66kg ▶ 58.5kg | 7.5kg |

1. 유학생할 중 불규칙한 식습관과 잦은 다이어트로 체중 증가
2. 백비 한 달 진행으로 7.5kg 감량 성공
3. 혈색이 좋아지고 체형 변화로 사이즈 감소



before after 90days

요요 금지!  
저의 백비 사랑은  
계속 됩니다!

이름.최 ●●  
나이.29(여)  
닉네임.여깨형님  
주소.서울

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 90일  | 162cm | 68kg ▶ <b>55kg</b> | <b>13kg</b> |

1. 15일 동안 4kg 감량했으나 라식 수술 때문에 중단, 수술 후 2kg 증가
2. 다시 시작 후 15일 동안 4kg 감량으로 체형 변화
3. 이후 60일 동안 7kg 추가 감량하여, 총 13kg 감량 성공
4. 야식이나 간식을 즐기는 식습관을 고치고 운동으로 체중관리



before after 30days

감사하다는 인사  
부터 해야 할 것  
같습니다.

이름.정 ●●  
나이.36(남)  
닉네임.푸름양  
주소.진주시

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 30일  | 181cm | 94kg ▶ <b>80kg</b> | <b>14kg</b> |

1. 비만으로 인해 건강이 안 좋아져 다이어트 시작
2. 철저한 5252 방법으로 1주일만에 10kg 감량
3. 30일 진행하여 12kg 감량, 15일 유지기 후 2kg 추가 감량
4. 고혈압, 고지혈증, 지방간, 콜레스테롤 수치 정상 회복



before after 30days

이제 아위었다는  
말까지 들어요.

이름.백 ●●  
나이.31(여)  
닉네임.토토로  
주소.서울

| 1차감량 |       |                        |              |
|------|-------|------------------------|--------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                   | 감량정도         |
| 30일  | 155cm | 53.5kg ▶ <b>44.2kg</b> | <b>9.3kg</b> |

1. 이전 백비다이어트 성공 후 음주와 폭식으로 체중 증가
2. 운동도 하지 않고 고칼로리 식단 유지
3. 체중감량 후 생리주기 정상화, 옷 사이즈 감소



before after 130days

몸이 상하지  
않는 기력보충  
다이어트

이름.김 ●●  
나이.33(여)  
닉네임.작은연인  
주소.대전시

| 1차감량 |       |                        |             |
|------|-------|------------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                   | 감량정도        |
| 130일 | 163cm | 82.1kg ▶ <b>62.1kg</b> | <b>20kg</b> |

1. 무절제한 음주와 스트레스성 폭식으로 인한 체중증가
2. 60일정도 5252 방식으로 진행 후 단 · 소식으로 진행
3. 비만으로 인한 허리 통증 완화
4. 자제할 수 없었던 음주습관 개선



before after 35days

거짓말이라 생각  
했던 백비!  
감사할 따름이죠.

이름\_한 ●●  
나이\_31(여)  
닉네임\_니가가라살  
주소\_경북

| 1차감량 |       |                      |              |
|------|-------|----------------------|--------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                 | 감량정도         |
| 35일  | 154cm | 69kg ▶ <b>59.2kg</b> | <b>9.8kg</b> |

1. 식욕억제제, 주사 등 각종 다이어트 실패로 심각한 요요 현상
2. 비만과 잘못된 식습관으로 화능성 여드름 악화
3. 오래 운동을 할 수 없는 체력



before after 60days

출산 후 다이어트  
와 건강까지  
챙기게 되었어요!

이름\_이 ●●  
나이\_38(여)  
닉네임\_아름마케팅  
주소\_경기도 고양시  
일산서구 탄현동

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 60일  | 157cm | 72kg ▶ <b>59kg</b> | <b>13kg</b> |

1. 출산 후 생겼던 발과 허리 통증 완화
2. 물과 국물을 많이 먹던 식습관 개선
3. 둘째 출산 후 체중 증가로 인한 대인기피증과 우울증 호전



before after 60days

기억 속에 없는  
55kg

이름\_조 ●●  
나이\_38(여)  
닉네임\_몸짱섭식이  
주소\_경기도 안성시

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 60일  | 163cm | 76kg ▶ <b>63kg</b> | <b>13kg</b> |

1. 셋째를 낳고 체중이 많이 증가되어 백비다이어트 시작
2. 30일 만에 10kg 체중 감량
3. 백비를 섭취하면서 식욕 조절이 쉬워 지고 굳것질 습관도 개선
4. 감량 후 피로감이 줄어들고 컨디션 회복



before after 30days

백비가 제 인생의  
전환점이  
되었어요

이름\_유 ●●  
나이\_25(여)  
닉네임\_sunshine  
주소\_경기도

| 1차감량 |       |                        |              |
|------|-------|------------------------|--------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                   | 감량정도         |
| 30일  | 167cm | 68.8kg ▶ <b>59.1kg</b> | <b>9.7kg</b> |

1. 패스트푸드와 폭식으로 인한 소아비만
2. 운동과 소식으로 다이어트에 성공했지만 요요 현상 반복
3. 체중 증가로 인한 자신감 상실과 우울증
4. 백비로 체중 감량에 성공하여 자신감 회복
5. 심각한 생리불순 개선



before



after 18days

이제는 식습관이 잡힌 느낌입니다.

이름 ●●●  
나이\_32(여)  
닉네임 ●●●  
주소 ●●●

1차감량

| 복용기간 | 신장    | 치료결과                 | 감량정도         |
|------|-------|----------------------|--------------|
| 18일  | 159cm | 54kg ▶ <b>48.5kg</b> | <b>7.5kg</b> |

1. 육아전문 '잠수네' 사이트에서 알게 된 생생한의원
2. 5월 24일부터 6월 12일까지 18일간 8kg 감량
3. 너무 많이 빠진 듯하여 한달 채우지 않고 종료



before



after 30days

시작 몸무게는 84kg! 지금은 70kg

이름\_김 ●●  
나이\_26(여)  
닉네임\_●●●  
주소\_인천

1차감량

| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 30일  | 172cm | 84kg ▶ <b>70kg</b> | <b>14kg</b> |

1. 반복된 다이어트 실패로 혈액순환 저하, 부종, 변비 증상
2. 첫 일주일간 5kg 한 달간 총 14kg 감량
3. 허리 사이즈 34에서 30인치로 복부비만 개선
4. 아침에 얼굴이 부었던 부종 개선



before



after 30days

백비는 계속 되어야 한다. 쭉-욱!

이름\_김 ●●  
나이\_28(여)  
닉네임\_●●●  
주소\_인천

1차감량

| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 30일  | 162cm | 60kg ▶ <b>49kg</b> | <b>11kg</b> |

1. 결혼이 임박하여 예쁜 신부가 되고자 다이어트 시작
2. 60kg에서 49kg으로 11kg 감량 성공
3. 웨딩사진 촬영 후 만족, 현재 열심히 유지 중



before



after 29days

이름하여 나의 전성시대

이름\_전 ●●  
나이\_32(여)  
닉네임\_●●●  
주소\_경남 마산시

1차감량

| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 29일  | 158cm | 62kg ▶ <b>52kg</b> | <b>10kg</b> |

1. 3월 3일 ~ 4월 1일(29일간) 10kg 감량
2. 신체 사이즈 88 → 66으로 감소
3. 목표체중 48kg으로 진행 중



before



after 30days

몸도 마음도 가벼워졌어요!

이름\_박 ●●  
나이\_28(여)  
닉네임\_●●●  
주소\_●●●

| 1차감량 |       |                    |            |
|------|-------|--------------------|------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도       |
| 30일  | 168cm | 64kg ▶ <b>55kg</b> | <b>9kg</b> |

- 고등학교 때 최고 체중 78kg
- 첫 5일간 단식으로 4kg 감량 후 폭식으로 원상회복
- 다시 시작하여 15일간 7kg 감량
- 정체기를 지나 2kg 추가 감량, 총 9kg 감량 성공
- 66 → 55 사이즈 변화에 매우 만족



before



after 30days

드디어 비키니를 입게 되었어요!

이름\_●●●  
나이\_27(여)  
닉네임\_●●●  
주소\_●●●

| 1차감량 |       |                    |            |
|------|-------|--------------------|------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도       |
| 30일  | 167cm | 62kg ▶ <b>53kg</b> | <b>9kg</b> |

- 이전에 한약 복용으로 식욕항진 체중 증가
- 과체중으로 몸 상태 악화되어 다이어트 결심
- 30일간 총 9kg 감량 성공으로 2개월 뒤 결혼
- 신혼여행에서의 비키니 기념 사진 촬영



before



after 30days

요요와 헤어졌어요!

이름\_김 ●●●  
나이\_31(여)  
닉네임\_●●●  
주소\_서울시 성북구

| 1차감량 |       |                      |              |
|------|-------|----------------------|--------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                 | 감량정도         |
| 30일  | 166cm | 74.5kg ▶ <b>66kg</b> | <b>8.5kg</b> |

- 처음에 식욕 때문에 힘들었으나 3일 이후 식욕 없어짐
- 5일간 5kg, 정체기, 4일간 2kg, 정체기, 5일간 2.5kg, 총 8.5kg 감량
- 정체기 동안 체형 변화로 77에서 66 사이즈로 감소
- 소식하는 식습관으로 변화, 생리불순, 피부상태 개선



before



after 30days

6kg 감량처럼 보이시나요?

이름\_●●●  
나이\_25(여)  
닉네임\_배꼽위얼자  
주소\_서울시

| 1차감량 |       |                    |            |
|------|-------|--------------------|------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도       |
| 30일  | 157cm | 48kg ▶ <b>42kg</b> | <b>6kg</b> |

- 저체중이지만 팔뚝, 허벅지, 배, 엉덩이 저근육형 부분비만
- 25일간 5kg, 30일간 총 7kg 감량
- 감량 후, 개인적인 스트레스 과식, 폭식하여 1kg 증가



before



after 64days

지금은 신랑이 더 좋아해요!

이름 박 ●●  
나이\_31(여)  
닉네임\_하얀비  
주소\_전남 목포

| 1차감량 |       |               |       |
|------|-------|---------------|-------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과          | 감량정도  |
| 64일  | 168cm | 75kg ▶ 66.5kg | 8.5kg |

1. 출산 후 몸조리 하면서 체중 75kg으로 증가
2. 둘째 임신 목적으로 다이어트 시작
3. 운동감량 실패 후 우울증, 무기력, 관절통증, 요통 발생
4. 64일간 총 8.5kg 감량. 특히 복부 사이즈 크게 감소



before



after 30days

꼭 끼던 옷이  
헐렁~

이름 김 ●●  
나이\_27(여)  
닉네임\_별명  
주소\_부산

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 30일  | 154cm | 62kg ▶ 55kg | 7kg  |

1. 부산 생생한의원 내원. 30일간 프로그램 진행
2. 62kg에서 55kg으로 총 7kg 감량 성공
3. 목표체중 49kg으로 진행 중



before



after 45days

생생한의원을 만  
난 것은 큰 행운!

이름 현 ●●  
나이\_25(여)  
닉네임\_엘리스  
주소\_제주도

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 45일  | 158cm | 62kg ▶ 53kg | 9kg  |

1. 체중 때문에 옷 살 때마다 스트레스
2. 모 한방 다이어트 실패 경험
3. 총 9kg 감량 후 요요 없이 유지 중
4. 목표체중 47kg에 도전 계획



before



after 54days

55사이즈,  
자신 있어요!

이름 안 ●●  
나이\_28(여)  
닉네임\_바람난고양이  
주소\_경기도 군포

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 54일  | 158cm | 62kg ▶ 52kg | 10kg |

1. 5252 방법으로 프로그램 시작
2. 5일간 4kg, 추가 2kg 감량 후 2주 정체기 지속
3. 체중 변화가 없는 정체기 동안 뚜렷한 체형 변화
4. 54일간 총 10kg 감량 성공





before



after 65days

임신 전에 입었던 바지가 커졌어요

이름\_박 ●●  
나이\_24(여)  
닉네임\_하늘꼬마  
주소\_전남

| 1차감량 |       |                    |            |
|------|-------|--------------------|------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도       |
| 65일  | 161cm | 59kg ▶ <b>53kg</b> | <b>6kg</b> |

1. 임신 중에 20kg 체중 증가
2. 출산 후 산후 우울증
3. 육아와 남편, 가사일 때문에 소식으로 다이어트
4. 처음 5일간 4kg 감량, 65일간 총 6kg 감량



before



after 30days

미국에 사는 생생 한의원 가족입니다.

이름\_준 ●●  
나이\_28(여)  
닉네임\_별명  
주소\_미국 LA

| 1차감량 |       |                    |            |
|------|-------|--------------------|------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도       |
| 30일  | 161cm | 63kg ▶ <b>54kg</b> | <b>9kg</b> |

1. 사춘기 시절에 초기 비만으로 진행
2. 대학 생활하면서 급격한 체중 증가
3. 운동, 식사량 조절, 단식 등 많은 다이어트 시도와 실패 경험
4. 30일간 진행하여 9kg 감량 후 유지 중



before



after 100days

평생 다이어트 반 려자가 된 백비!

이름\_김 ●●  
나이\_30(여)  
닉네임\_하나하니  
주소\_경기도 의정부

| 1차감량 |       |                      |               |
|------|-------|----------------------|---------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                 | 감량정도          |
| 100일 | 153cm | 68.6kg ▶ <b>54kg</b> | <b>14.6kg</b> |

1. 결혼 후 증가한 체중이 쌍둥이 출산 후 73kg까지 증가
2. 우울증, 대인기피증, 건강악화로 다이어트 시작
3. 100일간 14.6kg 감량 성공
4. 다이어트 후 손발이 뜨거운 '오심증' 개선
5. 자신감 회복, 식습관 개선, 피부트러블 호전



before



after 40days

산후비만으로 고민하세요?

이름\_최 ●●  
나이\_27(여)  
닉네임\_58로가자!  
주소\_경남

| 1차감량 |       |                    |            |
|------|-------|--------------------|------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도       |
| 40일  | 167cm | 69kg ▶ <b>60kg</b> | <b>9kg</b> |

1. 결혼 2년 차 7개월 된 아이를 둔 주부
2. 전형적인 산후비만
3. 자신감 부족, 대인기피증, 무력감으로 외출 기피
4. 체성분 분석 후 프로그램 40일만에 9kg 감량 성공



before



after 30days

나이보다 훨씬 젊어 보인대요!

이름\_김 ●●  
나이\_33(여)  
닉네임\_소나기  
주소\_경기도 일산

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 30일  | 164cm | 65kg ▶ 57kg | 8kg  |

1. 적극적인 수분제한으로 효과적인 체지방 분해
2. 체중 3kg 감량, 체지방률 30% → 26%로 감소
3. 30일 복용으로 8kg 감량 성공
4. 감량 후 생리 전 증후군, 오톤, 부종 등 개선



before



after 55days

건강과 아름다움을 함께 얻은 기쁨!

이름\_이 ●●  
나이\_30(여)  
닉네임\_부부다이어트단  
주소\_부산시

| 1차감량 |       |               |        |
|------|-------|---------------|--------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과          | 감량정도   |
| 55일  | 158cm | 69kg ▶ 57.5kg | 11.5kg |

1. 유전적 소인이 있는 비만유형, 왕성한 식탐
2. 임신 중 75kg, 출산 후 69kg 유지되어 다이어트
3. 5일에 5kg, 30 일에 8kg, 55일째 11.5kg 감량
4. 생리기간에도 꾸준히 빠지는 감량 유형
5. 감량 후 생리통, 생리불순, 피부상태 개선



before



after 30days

살찐 사람 보면 권해 주고파!

이름\_한 ●●  
나이\_28(여)  
닉네임\_다희맘  
주소\_경기도 시흥

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 30일  | 162cm | 70kg ▶ 63kg | 7kg  |

1. 한방 다이어트 이벤트 당첨으로 치료 시작
2. 출산 후 2개월, 88kg으로 산후비만
3. 소식과 운동으로 70kg으로 감량 후 프로그램 시작
4. 30일 만에 7kg 감량 성공, 목표체중 50kg



before



after 75days

얼굴 선이 살아났어요!

이름\_김 ●●  
나이\_28(여)  
닉네임\_●●●●  
주소\_●●●●

| 1차감량 |       |               |        |
|------|-------|---------------|--------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과          | 감량정도   |
| 75일  | 169cm | 67kg ▶ 55.5kg | 11.5kg |

1. 지난 10년간 각종 다이어트를 시도하고 실패를 반복
2. 헬스, 요가, 댄스, 스쿼시 등으로 체중 감량 실패
3. 5252 방법으로 1차 시도, 50일간 9kg 감량
4. 추가감량 실패 후 다시 시도하여 4.5kg 추가감량



before



after 50days

이제 남편도 든든한 후원자

이름\_장 ●●  
나이\_28(여)  
닉네임\_귀여운걸  
주소\_경기 용인

| 1차감량 |       |                      |               |
|------|-------|----------------------|---------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                 | 감량정도          |
| 50일  | 168cm | 84.6kg ▶ <b>73kg</b> | <b>11.6kg</b> |

1. 결혼 4년 만에 체중 20kg 증가
2. 술, 통닭, 피자, 햄버거 등 고열량식 선호
3. 일주일당 5kg, 30일 후 9kg, 총 11.6kg 감량
4. 표준 체중까지 10kg 추가 감량 필요
5. 체중 감량으로 다한증 호전



before



after 45days

얼굴살이 쏙-옥!

이름\_주 ●●  
나이\_28(여)  
닉네임\_지푸라기허수아비  
주소\_경남 진주

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 45일  | 167cm | 76kg ▶ <b>66kg</b> | <b>10kg</b> |

1. 첫아이 출산 후 산후비만, 부종으로 다이어트 실패
2. 운동부족, 복부비만, 간기능 저하로 건강검진 대상
3. 처음부터 소식으로 진행, 45일간 10kg 감량
4. 식욕조절 성공으로 감량 성공, 둘째 임신 준비 중



before



after 60days

다시 태어난 날 사랑합니다!

이름\_김 ●●  
나이\_35(여)  
닉네임\_사뭇테  
주소\_대전 서구

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 60일  | 158cm | 70kg ▶ <b>55kg</b> | <b>15kg</b> |

1. 체중 때문에 사회생활에 부담, 권태로운 생활 지속
2. 비만으로 인한 합병증 해결을 위해 다이어트 시작
3. 5252 방식 진행, 두부, 치즈 등과 철분제 등 병용
4. 1주일에 5회 이상 유산소 운동, 저녁 6시 이전 식사
5. 1차 7kg, 2차 8kg, 총 15kg 감량 성공



before



after 29days

하루하루가 너무 행복하답니다!

이름\_김 ●●  
나이\_31(여)  
닉네임\_●●●●  
주소\_●●●●

| 1차감량 |       |                    |            |
|------|-------|--------------------|------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도       |
| 29일  | 167cm | 70kg ▶ <b>61kg</b> | <b>9kg</b> |

1. 산후비만으로 15kg 체중 증가, 전신관절통, 우울증
2. 육아 때문에 운동할 시간이 없어 식사요법 위주로 진행
3. 7일간 단식 5kg 감량으로 감량 의욕 배가
4. 정체가 동안 소식 진행, 29일간 총 9kg 감량
5. 허리둘레 2인치 감소



before



after 50days

50일 만에 찾은 새로운 삶!

이름\_이●●  
나이\_30(여)  
닉네임\_jiny  
주소\_경기도

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 50일  | 170cm | 71kg ▶ 61kg | 10kg |

1. 결혼 8년, 두 번의 출산 후 산후비만과 생리불순
2. 생생한의원에서 체성분 검사 후 다이어트 시작
3. 처음 3일간 잠을 많이 잤지만 성공적으로 체중 감량
4. 식습관이 교정되고 생리불순 개선, 건강 회복



before



after 60days

군살이 거의 빠졌어요!

이름\_이●●  
나이\_32(여)  
닉네임\_영녀  
주소\_서울 강남

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 60일  | 158cm | 56kg ▶ 48kg | 8kg  |

1. 체중감량에 성공한 친구의 소개로 다이어트 시작
2. 두 번의 출산, 부종, 임신중독증 후유증으로 체중 증가
3. 맛벌리로 가사와 직장생활 하면서 운동과 소식 병행
4. 폭식과 요요 현상으로 고생
5. 피로, 체력저하, 몸살 등이 체중 감량 후 개선



before



after 120days

하루라도 빨리 자  
신감을 되찾자!

이름\_●●●  
나이\_25(여)  
닉네임\_도도야  
주소\_경기도 인천

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 120일 | 164cm | 80kg ▶ 65kg | 15kg |

1. 20kg 이상의 체중 증가로 대인기피증, 자신감 저하
2. 직장생활 중 술, 회식, 스트레스로 체중조절에 실패
3. 4개월간 단식·소식 병행하여 15kg 감량 성공
4. 체중감량 후 변비, 피부 좋아지고 자신감, 사회성 회복



before



after 40days

자신감 플러스  
알파!

이름\_황●●  
나이\_22(여)  
닉네임\_audrey  
주소\_서울 강서

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 40일  | 163cm | 68kg ▶ 57kg | 11kg |

1. 헬스 클럽에서 3시간씩 한 달 동안 운동으로 3kg 감량
2. 운동요법이 맞지 않아 백비다이어트 시작
3. 5일간 4kg 감량 성공하였으나 폭식으로 체중 증가
4. 다시 시도하여 총 11kg 감량 성공



before



after 45days

생생한이원 덕분에 체중격정 끝!

이름\_권 ●●  
나이\_32(여)  
닉네임\_유쾌한C  
주소\_대구 달서

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 45일  | 170cm | 63kg ▶ <b>52kg</b> | <b>11kg</b> |

1. 계속 증가하고 빠지지 않는 체중, 특히 얼굴살 심각
2. 첫 5일 단식, 10일 소식 동안 7kg 정도 감량
3. 프로그램을 그만 두고 계속 조금 짜다 빠지기를 반복
4. 추가 12일간 단식, 나머지 소식으로 6kg 추가 감량하여 총 11kg 감량



before



after 60days

몇 년 만에 보는 몸무게인지?

이름\_오 ●●  
나이\_34(여)  
닉네임\_hob  
주소\_충남 천안

| 1차감량 |       |                        |            |
|------|-------|------------------------|------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                   | 감량정도       |
| 60일  | 165cm | 64.3kg ▶ <b>55.3kg</b> | <b>9kg</b> |

1. 잦은 식사약속과 과식으로 체중과 스트레스 증가
2. 일주일 복용 후 저혈당으로 두통과 미약한 심계항진
3. 시탕으로 당분 보충하면서 심계항진 개선
4. 1차 11/3 - 12/3 첫 한 달간 7kg 감량
5. 2차 1/26 - 현재까지 3kg 추가 감량



before



after 45days

생생한이원 화이팅!!

이름\_강 ●●  
나이\_31(여)  
닉네임\_불췌한돼지  
주소\_경남 진주

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 45일  | 158cm | 75kg ▶ <b>63kg</b> | <b>12kg</b> |

1. 산후비만, 자궁근종 수술 후 회복과정에서 체중 증가
2. 습진치료를 위해 복용한 피부약 성분에 의한 체중 증가
3. 첫 일주일 만에 6kg 감량 후 훌라후프, 걷기 운동
4. 한 달에 10kg 보름 동안 2kg 총 12kg 감량. 운동 개선



before



after 60days

소식하는 습관을 길러줘요!

이름\_박 ●●  
나이\_22(여)  
닉네임\_49kg뿔겨야!!  
주소\_충남 아산

| 1차감량 |      |                        |             |
|------|------|------------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장   | 치료결과                   | 감량정도        |
| 60일  | 162c | 64.5kg ▶ <b>54.5kg</b> | <b>10kg</b> |

1. 여러 번 체중 감량 실패와 요요로 성공에 대해 회의적
2. 첫 달 수분제한 철저히 지키면서 8kg 감량 성공
3. 두번째 달 현재 2kg 추가감량 진행 중



옷핀 2개 꺾기까지  
고 다니세요.

이름 박 ●●  
나이 30(여)  
닉네임 하늘엄마  
주소 충남 천안

before after 21days

1차감량

| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
|------|-------|-------------|------|
| 21일  | 156cm | 59kg ▶ 50kg | 9kg  |

1. 1년 전 출산으로 인해 체중 증가하여 산후비만
2. 출산 후유증과 비만으로 무릎 및 발목의 통증
3. 건강과 외모에 대한 걱정 및 주변 권유로 다이어트
4. 철저한 수분제한으로 단기간에 감량 효과 극대화
5. 감량 후 자신감 및 건강 회복, 등산으로 체중 유지



못 알아볼 만큼  
달라진 얼굴

이름 안 ●●  
나이 36(여)  
닉네임 쌀핀이  
주소 경북 포항시

before after 100days

1차감량

| 복용기간 | 신장    | 치료결과          | 감량정도   |
|------|-------|---------------|--------|
| 100일 | 162cm | 71.6kg ▶ 60kg | 11.6kg |

1. 반복된 다이어트로 변비와 위장질환, 부종 증상
2. 부종 치료로 다이어트 효과 극대화
3. 5252 방법으로 3주, 소식으로 총 11.5kg 감량



지금의 모습에  
너무 행복합니다!

이름 노 ●●  
나이 31(여)  
닉네임 끈자짱  
주소 경기도 의정부

before after 120days

1차감량

| 복용기간 | 신장    | 치료결과          | 감량정도   |
|------|-------|---------------|--------|
| 120일 | 167cm | 75kg ▶ 55.7kg | 19.3kg |

1. 두 아이 출산으로 80kg까지 육박하는 산후비만
2. 비만으로 인해 요통, 천식, 대인기피증 증상
3. 스트레스로 인한 폭식, 과음, 체중 증가 악순환
4. 4개월간 소식으로 19kg 감량 성공



신랑이 다른  
여자랑 시는 것  
같대요!

이름 이 ●●  
나이 33(여)  
닉네임 프리  
주소 서울 강서구

before after 90days

1차감량

| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
|------|-------|-------------|------|
| 90일  | 158cm | 76kg ▶ 60kg | 16kg |

1. 어릴 때부터 통통한 편으로 결혼과 출산으로 체중 증가
2. 운동요법은 너무 힘들고 실제 효과는 미약
3. 30일 후, 체성분 검사 결과 8kg 감량
4. 마음대로 2개월, 소식으로 1개월 진행
5. 허리 4인치, 몸무게 16kg 감량



before after 150days

여자로 다시  
태어났어요!

이름\_●●●  
나이\_29(여)  
닉네임\_쌩이  
주소\_서울시

| 1차감량 |       |                        |               |
|------|-------|------------------------|---------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                   | 감량정도          |
| 150일 | 163cm | 82.1kg ▶ <b>57.8kg</b> | <b>24.3kg</b> |

1. 어릴 때부터 과체중 상태 유지
2. 5개월 복용 체중 24.3kg 감량, 허리 9인치 감소
3. 소식과 단식을 내 마음대로 방식으로 진행
4. 감량 성공 후 대인기피증 탈출, 자신감 회복



before after 36days

아름답고 날씬한  
신부가 될 거예요!

이름\_홍●●  
나이\_28(여)  
닉네임\_희망녀  
주소\_경기

| 1차감량 |       |                    |            |
|------|-------|--------------------|------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도       |
| 36일  | 160cm | 57kg ▶ <b>49kg</b> | <b>8kg</b> |

1. 결혼을 앞두고 과체중 때문에 스트레스
2. 한 달간 복용으로 49kg, 체중의 15% 감량 성공
3. 결혼식에 맞는 날씬한 몸으로 자신감 회복



before after 70days

55사이즈 바지도  
헐렁하네요!

이름\_김●●  
나이\_29(여)  
닉네임\_꽃나이2  
주소\_경기도

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 70일  | 160cm | 63kg ▶ <b>48kg</b> | <b>15kg</b> |

1. 160cm 63kg에서 50kg 목표로 다이어트 시작
2. 단식 23일, 소식 7일간 진행으로 첫 달 9kg 감량
3. 소식 위주의 둘째 달, 유지를 거쳐 총 15kg 감량
4. 감량이 적은 둘째 달에 현격한 체형변화
5. 감량으로 피부, 생리주기 개선, 자신감 회복



before after 60days

제 인생의 새로운  
희망!

이름\_장●●  
나이\_40(여)  
닉네임\_아리아  
주소\_서울

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 60일  | 160cm | 70kg ▶ <b>55kg</b> | <b>15kg</b> |

1. 그동안 많은 종류의 다이어트를 시도했지만 모두 실패
2. 30일만 백비탕으로 2개월 진행, 15kg 감량
3. 전신 사이즈 감소, 특히 허리 사이즈 9인치 감소



before after 90days

비만 탈출!  
꿈은 이루어진다.

이름\_윤 ●●  
나이\_44(여)  
닉네임\_봄날스캐치  
주소\_강원도

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 90일  | 161cm | 65kg ▶ 53kg | 12kg |

1. 소식으로만 3개월 진행, 12kg 감량, 허리 5인치 감소
2. 5개월 경과한 후까지 요요 없이 유지 중
3. 복부비만 해소, 표준 체중 도달, 큰 체형 변화
4. 원만한 성격, 자신감, 대인관계 회복



before after 30days

세 마리 토끼를  
잡았어요.

이름\_이 ●●  
나이\_26(여)  
닉네임\_으라차차  
주소\_인천

| 1차감량 |       |               |        |
|------|-------|---------------|--------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과          | 감량정도   |
| 30일  | 161cm | 71.5kg ▶ 59kg | 12.5kg |

1. 임신 중 80kg 육박, 출산 후 72kg에서 다이어트
2. 5252 방법으로 30일에 8.5kg 감량, 유지기 4kg 감량
3. 허리 34인치에서 28인치로 사이즈 감소
4. 건강회복과 운동습관 개선, 자신감 회복



before after 90days

처녀 때보다  
예뻐진 허리라인

이름\_이 ●●  
나이\_44(여)  
닉네임\_마담리  
주소\_강원도

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 90일  | 156cm | 64kg ▶ 52kg | 12kg |

1. 첫째 달 7kg 감량 - 탄식/소식 1:1, 걷기운동 병행
2. 둘째 달 3kg 감량 - 거의 소식 위주
3. 셋째 달 2kg 감량 - 거의 소식 및 유지기 수준 관리
4. 총 12kg 감량, 예뻐지고 자신감 회복



before after 90days

자신감과 활력  
UP!

이름\_박 ●●  
나이\_25(여)  
닉네임\_토오끼엄마  
주소\_서울

| 1차감량 |         |               |        |
|------|---------|---------------|--------|
| 복용기간 | 신장      | 치료결과          | 감량정도   |
| 90일  | 163.7cm | 70.5kg ▶ 54kg | 16.5kg |

1. 산후비만, 모유 수유 과정에서 체중 15kg 증가
2. 첫째 달 7.5kg 감량, 89일(3개월만에) 16kg 감량
3. 4kg 추가 감량 목표로 운동과 소식 중
4. 자신감 회복으로 가족 모두에게 행복 선사





before



after 60days

비만인 여러분!  
힘냅시다!

이름\_최 ●●  
나이\_26(여)  
닉네임\_애기돼지  
주소\_서울

| 1차감량 |       |                    |            |
|------|-------|--------------------|------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도       |
| 60일  | 162cm | 70kg ▶ <b>61kg</b> | <b>9kg</b> |

1. 어릴 때부터 통통한 편, 결혼 후 갑자기 15kg 증가
2. 계속되는 다이어트와 요요로 위염, 허리 통증 심함
3. 폭식과 단식이 반복되어 체중 증가, 자신감 상실
4. 5252 진행 2주 뒤 편도선 수술로 1주 휴식
5. 60일 동안 체중 총 9kg 감량



before



after 40days

뚱뚱한 여자를  
보면 백비 추천!

이름\_김 ●●  
나이\_26(여)  
닉네임\_옹이네짱이  
주소\_서울

| 1차감량 |       |                    |            |
|------|-------|--------------------|------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도       |
| 40일  | 166cm | 63kg ▶ <b>54kg</b> | <b>9kg</b> |

1. 49kg에서 2년 6개월 동안 20kg 체중 증가
2. 식이요법, 원푸드 등으로 5kg 감량 후 시작
3. 40일 동안 9kg 감량 성공



before



after 60days

7kg 감량했어요!

이름\_이 ●●  
나이\_28(여)  
닉네임\_red\_fox  
주소\_부산

| 1차감량 |       |                        |            |
|------|-------|------------------------|------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                   | 감량정도       |
| 60일  | 165cm | 57.4kg ▶ <b>50.4kg</b> | <b>7kg</b> |

1. 처음 한 달은 10일 단식 후 1일 소식, 5252로 진행
2. 둘째 달은 초반 3일 정도 단식 후 소식으로 진행
3. 최저 48.8kg까지 감량 후 건강 이유로 2kg 증가
4. 60일 동안 체중 총 7kg 감량, 허리 3인치 감소



before



after 30days

예전 옷을 꺼내  
입는 행복한  
기분~

이름\_김 ●●  
나이\_23(여)  
닉네임\_해피앤코  
주소\_서울

| 1차감량 |       |                    |            |
|------|-------|--------------------|------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도       |
| 30일  | 160cm | 76kg ▶ <b>68kg</b> | <b>8kg</b> |

1. 고등학교 졸업 후 직장생활 하면서 체중 20kg 증가
2. 비만으로 인해 소심해지고 대인기피증, 우울증
3. 5252 방식으로 4주간 진행 체중 총 8kg 감량



before after 75days

운동도 안 했는데  
효과 짱!  
이름\_염 ●●  
나이\_26(여)  
닉네임\_말랑이베어즈  
주소\_서울

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 75일  | 170cm | 72kg ▶ 56kg | 16kg |

1. 운동요법 체중 감량은 너무 힘이 들어 포기
2. 백비 복용 후 운동 없이 가벼운 산책과 스트레칭 운동
3. 5252 방식으로 45일 동안 15kg 감량



before after 45days

정말 후회 없는  
선택!!  
이름\_이 ●●  
나이\_25(여)  
닉네임\_scoop  
주소\_●●●

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 45일  | 158cm | 70kg ▶ 53kg | 17kg |

1. 2년 사이 잦은 아근으로 스트레스, 야식 등 15kg 증가
2. 처음 10일 단식 후 쪽 소식 위주로 진행
3. 복용기간 45일 동안 12kg 감량
4. 소식과 걷기로 유지기간에도 5kg 추가 감량



before after 60days

늘 뱃비랑  
함께 해요!  
이름\_박 ●●  
나이\_44(여)  
닉네임\_미씨  
주소\_경북

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 60일  | 160cm | 64kg ▶ 53kg | 11kg |

1. 사회생활하며 불규칙한 식사와 회식으로 체중 증가
2. 첫째 달 5252 방식으로 7kg 감량
3. 둘째 달은 소식 위주로 4kg 추가 감량



before after 60days

이렇게 바뀔지  
몰랐어요!  
이름\_정 ●●  
나이\_29(여)  
닉네임\_힘내자이부나  
주소\_부산시

| 1차감량 |       |               |        |
|------|-------|---------------|--------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과          | 감량정도   |
| 60일  | 159cm | 63.2kg ▶ 50kg | 13.2kg |

1. 단식과 폭식으로 인한 체중 증가와 만성위염
2. 첫째 달 9kg 감량
3. 첫째 달 5252, 둘째 달 소식 위주로 총 13.2kg 감량
4. 허리사이즈 78cm에서 65cm로 감소
5. 잔병치레 없어지고 위염증상 좋아지고 피부상태 개선



before



after 45days

다이어트를 믿지 않았던 나에게...

이름\_고 ●●  
나이\_31(여)  
닉네임\_콩나물콩나물  
주소\_광주광역시

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 45일  | 155cm | 55kg ▶ 44kg | 11kg |

1. 내 마음대로 방식을 행하며 대부분 소식 위주로 진행
2. 하루 걸기 1시간 30분 외에 직장 내에서 8천보 걸기
3. 저녁에 1시간 정도 다리, 팔, 배 부분 스트레칭
4. 첫 달 6kg 감량에 둘째 달 5kg 감량.
5. 현재 44kg로 유지 중



before



after 60days

백비 참~ 대단합니다!

이름\_김 ●●  
나이\_44(여)  
닉네임\_소나티네  
주소\_서울 강남구

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 60일  | 153cm | 81kg ▶ 61kg | 20kg |

1. 체중 81kg으로 우울증 초기 증상
2. 잦은 다이어트와 부종으로 인한 체중 증가
3. 초반 10일 단식 후 5252 진행
4. 하루 한 시간씩 걸기 운동
5. 총 20kg, 허리사이즈 7인치 감소



before



after 35days

백비 효과는 정말 대단해요!

이름\_유 ●●  
나이\_25(여)  
닉네임\_난희야  
주소\_경남

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 35일  | 166cm | 73kg ▶ 60kg | 13kg |

1. 여러 가지 운동을 해도 효과를 못보다 백비로 성공
2. 5252 방식으로 2주 10kg 감량, 소식으로 3kg 감량
3. 1년 동안 성공적으로 유지, 확연한 바디라인 변화



before



after 50days

미스 유니버시티에서 2등 했어요!! ^o^

이름\_김 ●●  
나이\_26(여)  
닉네임\_이쁜의사  
주소\_제주시

| 1차감량 |       |               |        |
|------|-------|---------------|--------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과          | 감량정도   |
| 50일  | 168cm | 72kg ▶ 61.2kg | 10.8kg |

1. 처음 9일 단식
2. 설사로 명현현상 겪었지만 그 후에는 몸이 정화된 느낌
3. 몇 번의 일탈 등으로 힘들었지만 체중은 꾸준히 감량



before



after 45days

모두에게 알리고 싶은 백니!

이름 백 ●●  
나이 33(여)  
닉네임 아자날씬  
주소 전남

| 1차감량 |       |               |        |
|------|-------|---------------|--------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과          | 감량정도   |
| 45일  | 156cm | 70.1kg ▶ 59kg | 11.1kg |

1. 살 때문에 스트레스가 많아져 다이어트 결심
2. 아침, 저녁 단식, 점심 소식으로 10kg 감량
3. 유지기 15일 동안 1kg 추가 감량
4. 자신감 회복, 모임 등에 당당하게 참석



before



after 30days

건강까지 되찾게 해주네요!

이름 정 ●●  
나이 29(여)  
닉네임 maeda  
주소 서울

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 30일  | 158cm | 64kg ▶ 55kg | 9kg  |

1. 소아비만, 유명 한의원 2개월 비만 치료했으나 실패
2. 단식 4일에 소식 1일로 진행, 공복감 극복
3. 복용기간 30일 동안 9kg 감량
4. 6~7개월 지나도록 체중 유지 중



before



after 45days

47kg을 향해서 도전 중!

이름 최 ●●  
나이 23(여)  
닉네임 마님머슴  
주소 경기도

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 45일  | 161cm | 62kg ▶ 52kg | 10kg |

1. 옷을 살 때 사이즈 제한으로 스트레스
2. 10일 단식 후 소식으로 30일 동안 7kg 감량
3. 유지기 때 정상식 하면서 2.8kg 추가 감량
4. 옷을 살 때 디자인부터 고를 수 있어서 자신감 회복



before



after 75days

15년 만에 40kg 대!

이름 이 ●●  
나이 26(여)  
닉네임 저주받은 허벅지  
주소 부산시

| 2차감량 |         |             |      |
|------|---------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장      | 치료결과        | 감량정도 |
| 75일  | 153.5cm | 60kg ▶ 47kg | 13kg |

1. 심각한 하체비만
2. 5252로 시작해서 2차시 소식으로 진행
3. 1차 30일 동안 6kg 감량, 2차 45일 동안 추가 감량
4. 큰 체형 변화, 15년 만에 40kg 대 체중 유지



before



after 45days

가장 소중한 백비와의 만남!

이름\_임 ●●  
나이\_36(여)  
닉네임\_아기눈  
주소\_강원

| 1차감량 |       |                      |               |
|------|-------|----------------------|---------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                 | 감량정도          |
| 45일  | 162cm | 69kg ▶ <b>56.5kg</b> | <b>12.5kg</b> |

1. 30일 진행 후 체중 9kg 감량
2. 15일의 유지기 동안 3kg 추가 감량
3. 목표 체중 55kg을 향해 다이어트 중



before



after 45days

이제 정말 살 맞나요!!

이름\_추 ●●  
나이\_30(여)  
닉네임\_감나야사시  
주소\_경기

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 45일  | 165cm | 76kg ▶ <b>65kg</b> | <b>11kg</b> |

1. 1년 동안 체중 20kg 증가
2. 처음 15일분으로 5252 방식 진행, 4kg 감량
3. 한 달분으로 5252와 소식 병행하여 7kg 감량
4. 처음 3일 섭취 후 피곤함 개선, 빠른 체중 감량 진행



before



after 30days

집에서 하기 딱 좋은 다이어트

이름\_윤 ●●  
나이\_33(여)  
닉네임\_아자성공  
주소\_충남

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 30일  | 162cm | 66kg ▶ <b>55kg</b> | <b>11kg</b> |

1. 운동을 하기 힘든 게으른 성격
2. 4242 후 소식으로 내 마음대로 방법으로 진행
3. 몸에 배인 식습관대로 생활하여 오오 현상 방지



before



after 45days

백비는 나에게 최고의 선물!

이름\_이 ●●  
나이\_26(여)  
닉네임\_똥꼬발랄  
주소\_경기

| 1차감량 |       |                        |               |
|------|-------|------------------------|---------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                   | 감량정도          |
| 45일  | 161cm | 73.7kg ▶ <b>60.3kg</b> | <b>13.4kg</b> |

1. 15일 단식 후 소식으로 진행 8kg 감량
2. 15일 이후 소식으로 2kg 감량
3. 한 달 이후부터 소식과 운동 병행하면서 3kg 감량
4. 복용 후에도 식사 전후 수분제한으로 오오 없이 유지



before



after 90days

신도 늘었다.  
12kg 감량!

이름.강 ●●  
나이.42(여)  
닉네임 호프공주  
주소.강원도

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 90일  | 165cm | 68kg ▶ 56kg | 12kg |

1. 출산 후 관리 소홀로 18kg 넘게 체중 증가
2. 5252 방식으로 꾸준히 진행하여 40일째 8kg 감량
3. 3개월 진행 후 '몸짱 이춤'로 불리며 총 12kg 감량



before



after 90days

고맙다. 뱃비를  
알게 해 준  
단짝 친구!

이름.정 ●●  
나이.27(여)  
닉네임.퀵렐하우스  
주소.경북

| 1차감량 |       |                 |        |
|------|-------|-----------------|--------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과            | 감량정도   |
| 90일  | 167cm | 75.8kg ▶ 56.2kg | 19.6kg |

1. 음주와 과식으로 인한 몸무게 증가
2. 처음 시작은 마음대로 방법, 단식과 소식 병행
3. 두 번째는 단식 20일 후, 소식과 가벼운 유산소 운동
4. 90일 동안 총 19.6kg 감량, 허리사이즈 5인치 감소



before



after 60days

다이어트로 취업  
도 한 번에 성공!

이름.김 ●●  
나이.23(여)  
닉네임.올비  
주소.서울

| 1차감량 |       |             |      |
|------|-------|-------------|------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과        | 감량정도 |
| 60일  | 167cm | 67kg ▶ 54kg | 13kg |

1. 취업 준비하며 다이어트의 필요성 절실하여 시작
2. 내 마음대로 방식으로 초반 5kg 감량 성공
3. 15일 이후 소식 위주로 진행, 걷기, योग으로 10kg 감량
4. 잘 안 빠져 속상했던 종아리, 등살까지 감소
5. 2차 도전으로 추가 감량하여 현격한 체형변화



before



after 40days

밖에 나가면  
"아가씨" 랍니다.

이름.정 ●●  
나이.32(여)  
닉네임.서녕이  
주소.경기도

| 1차감량 |       |               |        |
|------|-------|---------------|--------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과          | 감량정도   |
| 40일  | 161cm | 74.5kg ▶ 59kg | 15.5kg |

1. 쌍둥이 낳고 33인치 바지도 안 맞아서 시작
2. 초반 단식으로 10kg, 후반 소식으로 5kg 감량 성공
3. 1차 성공 후 스트레스와 폭식으로 유지 실패
4. 70.3kg에서 재도전, 50일 후 12.1kg 감량
5. 1차 때보다 2차 때 큰 체형변화



before



after 60days

햇앤츠 & 민소매  
무슨 옷이든 OK!

이름\_배 ●●  
나이\_27(여)  
닉네임\_레몬그라스  
주소\_대구

| 1차감량 |       |                    |            |
|------|-------|--------------------|------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도       |
| 60일  | 150cm | 53kg ▶ <b>45kg</b> | <b>8kg</b> |

1. 반복된 다이어트 실패로 변비, 위장질환, 부종 증상
2. 부종 치료로 다이어트 효과 극대화
3. 60일 진행하여 총 8kg 감량



before



after 45days

새로 태어난 기분!

이름\_권 ●●  
나이\_34(여)  
닉네임\_유선  
주소\_경기도

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 45일  | 158cm | 58kg ▶ <b>45kg</b> | <b>13kg</b> |

1. 살 때문에 받는 스트레스 극심
2. 1차 한달 후 8kg, 추가로 5kg 감량, 55 사이즈도 착용
3. 체중뿐 아니라 현격한 체형변화
4. 잦은 다이어트로 불규칙했던 생리주기 개선



before



after 90days

세상에나-  
16cm나 줄었네요!

이름\_조 ●●  
나이\_27(여)  
닉네임\_라비  
주소\_강원도

| 2차감량 |       |                        |               |
|------|-------|------------------------|---------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                   | 감량정도          |
| 90일  | 150cm | 67.5kg ▶ <b>53.2kg</b> | <b>14.3kg</b> |

1. 결혼을 앞두고 절박한 마음으로 다이어트 시작
2. 1차 진행시 9kg 감량 성공
3. 1차 성공 후 7개월 유지, 2차에 5kg 추가 감량 성공
4. 허리사이즈 16cm 줄어 자신감 회복
5. 손발 부종 개선, 피부도 좋아져 만족하며 유지 중



before



after 45days

달리지는 모습에  
의욕이 팍팍!

이름\_민 ●●  
나이\_28(여)  
닉네임\_치미줍줍자  
주소\_서울

| 1차감량 |       |                      |               |
|------|-------|----------------------|---------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                 | 감량정도          |
| 45일  | 163cm | 65.5kg ▶ <b>55kg</b> | <b>10.5kg</b> |

1. 출산 후 5개월, 붓기가 안 빠져서 백비 도전!
2. 45일 진행하여 10.5kg 감량
3. 30일은 철저히 5252 진행 30일 후 소식, 운동 유지
4. 만성적 부종과 변비가 심각했으나 자연스럽게 해소



50kg 짜리 저울에 올라 가고파!

이름\_박 ●●  
나이\_26(여)  
닉네임\_오이  
주소\_부산

before after 45days

| 1차감량 |       |                       |               |
|------|-------|-----------------------|---------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                  | 감량정도          |
| 45일  | 160cm | 65.2 kg ▶ <b>55kg</b> | <b>10.2kg</b> |

1. 폭식과 불규칙한 식생활 반복
2. 수면부족과 부종으로 만성피로 증상
3. 잦은 회식에 모임에서 반복되는 음주
4. 45일 복용 허리 12cm, 엉덩이 8cm 감소
5. 77에서 55 사이즈로 체형 변화



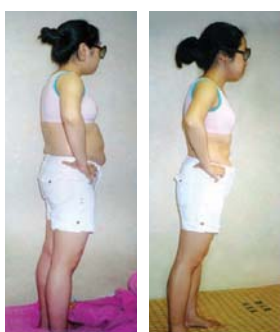
제가 이렇게 날씬하게 될 줄이야.

이름\_이 ●●●  
나이\_29(여)  
닉네임\_하늘빛요정  
주소\_전북

before after 37days

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 37일  | 158cm | 60kg ▶ <b>46kg</b> | <b>14kg</b> |

1. 저녁에 폭식하며 24살 이후로 체중이 점차 증가
2. 첫 달에 10kg 감량
3. 소식 위주의 둘째 달과 유지기로 총 2kg 감량 성공
4. 그 후로 소식, 식후 수분제한으로 1kg 추가 감량



'고무줄 몸무게'라는 말, 안녕~

이름\_박 ●●  
나이\_21(여)  
닉네임\_vivid  
주소\_서울

before after 45days

| 1차감량 |       |                      |              |
|------|-------|----------------------|--------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                 | 감량정도         |
| 45일  | 158cm | 62kg ▶ <b>53.5kg</b> | <b>8.5kg</b> |

1. 반복되는 다이어트로 체력 약화
2. 요요 현상으로 우울증, 심한 대인기피 증상
3. 초반 10일 단식으로 5kg, 이후 소식으로 진행
4. 소식 위주로 진행하면서 자연스럽게 식습관 개선



로또보다 더 좋은 생생!!

이름\_한 ●●  
나이\_29(여)  
닉네임\_이크짱  
주소\_서울

before after 60days

| 1차감량 |       |                      |               |
|------|-------|----------------------|---------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                 | 감량정도          |
| 60일  | 152cm | 67.5kg ▶ <b>55kg</b> | <b>12.5kg</b> |

1. 잦은 다이어트 실패로 자신감 상실 및 대인기피 증상
2. 2주 5252, 3434 이후 마음대로 방법으로 8.8kg 감량
3. 그 후 소식 위주로 10.6kg, 유지기 후 총 12.5kg 감량
4. 체중 감량 후 자신감 회복, 잦은 복통과 위궤양 개선
5. 허리사이즈 10인치 감소





before



after

60days

내 인생을 바꿔준  
생생!

이름\_최 ●●  
나이\_24(여)  
닉네임\_미니스커트  
입기  
주소\_경기도

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 60일  | 164cm | 79kg ▶ <b>61kg</b> | <b>18kg</b> |

1. 어릴 때부터 늘 살 때문에 고민
2. 초반 5일 동안 3.5kg 감량 후 꾸준히 5252 방법 진행
3. 한 달 진행 후 10kg 성공
4. 두번째 달에는 7일 단식 후 소식, 8kg 추가 감량
5. 총 10kg 감량, 허리사이즈 5인치 감소



before



after

45days

몸매 드러나는  
옷을 입자!!

이름\_최 ●●  
나이\_28(여)  
닉네임\_헤밀  
주소\_강원도

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 45일  | 154cm | 71kg ▶ <b>56kg</b> | <b>15kg</b> |

1. 어린 시절 소아비만, 학창시절 고도비만
2. 초반 7일 단식 후 5252와 4343 병행 진행
3. 시작체중 71kg에서 56kg으로 총 15kg 감량 성공
4. 후반부에 확연한 체형변화



before



after

60days

이 살들과 이별하게  
해주세요!

이름\_김 ●●  
나이\_18(여)  
닉네임\_내가한다공  
주소\_서울

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 60일  | 159cm | 78kg ▶ <b>66kg</b> | <b>12kg</b> |

1. 18년 동안 꾸준히 중도비만상태 유지
2. 교통사고로 5개월간 병원 생활 중 체중 8kg 증가
3. 다이어트 도전했지만 모두 실패 .



before



after

30days

주위에도 감력  
추천!!

이름\_이 ●●  
나이\_25(여)  
닉네임\_39아리온  
주소\_강원도

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 30일  | 153cm | 53kg ▶ <b>43kg</b> | <b>10kg</b> |

1. 불규칙한 식사와 잦은 야식, 음주로 체중 증가
2. 초반부터 꾸준한 5252 방법으로 진행하여 8kg 성공
3. 유지기 때 걷기, 스트레칭 병행으로 2kg 추가 감량
4. 체중 감량은 물론 체형변화, 허리, 무릎 통증 완화



before



after 60days

백비에게 감사의 마음들~  
이름 최●●  
나이\_28(여)  
닉네임\_우렁각시^^  
주소\_경기도

| 1차감량 |       |                      |               |
|------|-------|----------------------|---------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                 | 감량정도          |
| 60일  | 165cm | 63kg ▶ <b>51.5kg</b> | <b>11.5kg</b> |

- 음주와 과식으로 인한 체중 증가
- 처음 9일 동안 단식, 그 후 내 마음대로 단식과 소식
- 틈나는 대로 스텝퍼랑 홀라후프, 출납기 병행
- 총 11.5kg 감량 성공, 3개월째 몸무게 유지 중



before



after 90days

동생의 권유로 시작한 백비!  
이름 박●●  
나이\_34(여)  
닉네임\_깨갱이  
주소\_경기도

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 90일  | 163cm | 66kg ▶ <b>55kg</b> | <b>11kg</b> |

- 첫 아이 출산 후 체중 20kg 증가한 전형적인 산후비만
- 첫 달 5252 방법으로 7kg 감량
- 두번째 달은 5252 일주일, 소식으로 4kg 감량
- 현재 55kg 유지, 50kg 목표로 진행 중



before



after 75days

여러분, 백비에 꼭 도전하세요!  
이름 민●●  
나이\_23(여)  
닉네임\_치마입을래  
주소\_충남

| 1차감량 |       |                        |             |
|------|-------|------------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                   | 감량정도        |
| 75일  | 165cm | 81.5kg ▶ <b>58.5kg</b> | <b>23kg</b> |

- 어렸을 때부터 소아비만
- 체중 때문에 골반과 다리관절에 고통
- 주위의 따가운 시선이 우울증으로 발전
- 75일 진행, 88에서 55 사이즈, 허리 7인치 감소



before



after 45days

여러분도 건강한 삶을 만들어 보세요!  
이름 이●●  
나이\_37(남) 서울  
닉네임\_푸우궁댕이  
주소\_서울

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 45일  | 172cm | 87kg ▶ <b>73kg</b> | <b>14kg</b> |

- 심각한 복부비만으로 건강검진시 지방간 판정
- 첫 달 10일 단식 후 5252 방식으로 13kg 감량 성공
- 그 후 15일 간단한 소식 위주로 2kg 감량, 체형 변화
- 과식하고 밤늦게 간식 먹던 습관 개선
- 기름진 식사에서 야채와 과일 위주 식습관으로 개선



before



after 30days

년생 처음 성공한 다이어트!

이름\_정 ●●  
나이\_24(여)  
닉네임\_고운여  
주소\_서울

| 1차감량 |       |                    |            |
|------|-------|--------------------|------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도       |
| 30일  | 166cm | 64kg ▶ <b>56kg</b> | <b>8kg</b> |

1. 잦은 회식과 야식으로 대인기피증과 자신감 상실
2. 독한 마음으로 처음부터 5252 방식 진행
3. 둘째 주까지 운동 없이 초반 5kg 감량 성공
4. 정체기를 거치면서 한 달에 최종 8kg 감량
5. 심했던 생리통, 대인기피증 개선, 자신감 회복



before



after 45days

3년 전 시작된 백비와의 인연!

이름\_조 ●●  
나이\_33(여)  
닉네임\_성공다요트  
주소\_서울

| 1차감량 |       |                        |              |
|------|-------|------------------------|--------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                   | 감량정도         |
| 45일  | 159cm | 61.2kg ▶ <b>52.6kg</b> | <b>8.6kg</b> |

1. 늦은 저녁과 야식으로 인한 비만
2. 온갖 다이어트 식품으로 다이어트 시도했으나 실패
3. 처음 5일 단식 후 지금까지 소식 습관화
4. 팔다리 저린 증상, 무릎과 허리 통증 완화, 체력 강화



before



after 45days

살 뺐 것보다 건강 되찾은 것이 더 행복!

이름\_●●●  
나이\_27(여)  
닉네임\_해밀 1004  
주소\_경남

| 1차감량 |       |                      |               |
|------|-------|----------------------|---------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과                 | 감량정도          |
| 45일  | 163cm | 77.5kg ▶ <b>65kg</b> | <b>12.5kg</b> |

1. 불규칙적인 식사와 잘못된 식습관
2. 생리불순과 체중증가로 인한 스트레스
3. 전형적 5252 방법으로 복용
4. 체중 감량 성공 후 소식하는 식습관으로 개선
5. 자신감 회복



before



after 60days

출산 후 건강하고 예쁜 내 모습으로 ~

이름\_남 ●●  
나이\_33(여)  
닉네임\_2691  
주소\_서울시 용산구 이촌 2동

| 1차감량 |       |                    |             |
|------|-------|--------------------|-------------|
| 복용기간 | 신장    | 치료결과               | 감량정도        |
| 60일  | 162cm | 62kg ▶ <b>52kg</b> | <b>10kg</b> |

1. 많은 다이어트 약 복용으로 5개월 동안 생리 중단
2. 백비다이어트 진행 후 25일쯤 생리 시작
3. 피부와 혈색 개선
4. 체력저하 없이 다이어트 진행
5. 몸이 굉장히 가벼워지고 아침에 일어나면 개운

백비를 통해 다이어트에 성공하신 분들이 직접 작성해주신 내용입니다.

원본은 홈페이지([www.diet.co.kr](http://www.diet.co.kr)) '베스트 성공담' 을 통해 확인하실 수 있습니다.

### 1. 다이어트의 끝에서 '백비'를 외치다!

수 많은 다이어트를 시도했다가 모두 실패했지만 백비다이어트를 통해 다이어트에 성공하신 분들의 후기를 담았습니다.

### 2. 다이어트와 건강, 두 마리 토끼를 잡다!

평소 건강이 안 좋았는데 백비다이어트를 통해 체중감량 성공 후, 건강까지 회복하신 분들의 후기를 담았습니다.

### 3. 백비와 함께 새로운 인생을!

백비다이어트로 인해 새로운 인생을 살게 된 분들의 후기를 담았습니다.

### 4. 한 번에 만족! 자꾸만 찾게 되는 백비!

한 번에 백비다이어트로 만족하셨거나 효과를 믿고 계속 찾게 되는 분들의 후기를 담았습니다.





PART 03

## 제3장

# 백비다이어트 성공스토리

## 1. 다이어트의 끝에서 ‘백비’를 외치다!

모든 수입을 다이어트에 투자했던 나,  
백비로 이제 끝!



파페포포 님

제가 백비로 다시 돌아온 이유는... 정말 살고 싶었습니다.

벼랑 끝에 서있는 기분이었는데... 벌써 6~7년 전이었던 것 같아요. 그때 백비로 인생에서 가장 날씬한 모습까지 빼본 적이 있어서... 마지막 희망으로 또 다시 이곳으로 오게 되었습니다. 제가 워낙에 통통하고 잘 먹는 체질이라서 어렸을 적부터 늘 ‘맛있다’ 라는 말을 달고 살았다네요...;;

그 덕분에 초등학교 때부터 돼지라는 별명도 많이 들었고, 심지어 고등학교 때 최고로 찌서 키가 172인데 몸무게가 73까지 나갔었습니다. 대학교 들어가면 살이 빠진다고요? 정말로 믿었습니다.

하지만 거짓말 안하고 빠지긴 커녕 그나마도 매 방학마다 헬스장이며 줄넘기며 나를 관리를 해서 겨우 유지를 하는 정도였고 과 특성상 졸업반일 땐 고3과 같은 과정을 겪으며 대학교를 졸업하는 멋진 순간에도 전 사진을 찍을 수 없었습니다.ㅠㅠ

그때부터 다이어트와의 전쟁은 시작되었습니다. 늘 운동과 식이요법밖에 몰랐던 저... 대학 졸업 후 취업이 되지 않아서 알바를 했습니다. 정말 창피한 일이지만요. 제가 첫 월급을 받아서 뭘 한지 아십니까? 생생한 의원을 찾았습니다. 처음에 원장님과 만나서 상담 후, 그때는 백비밖에 없었습니다. 백비를 한 달분 신청해서 첫 단식 3일 만에 5키로 정도가 빠졌어요. 백비는 그때부터 저를 구원해주었습니다.

그리고 한동안 백비 없이 유지하다가 또 찌는 거 같아서 몇 달 후 2차를 구매하고 젊은 열정에 헬스까지 해서 58까지 뺐었습니다. 키 172에 몸무게 58키로! 완전 환상이죠. 그리고 취업을 했지요. 처음에 회사에서는 저보고 너무 말랐다고 했습니다. 태어나서 말랐다는 소리를 다 듣다니요. 인생을 바꿔준 생생한의원에 얼마나 감사 또 감사를 했나 모릅니다.

그런데요. 제 식탐은 멈추질 않았습니다. 잠시 자만하는 동안 1~2년에 걸쳐 스물스물 원위치가 되어있더군요. 그때부터는 직장을 다니며 월급을 받은 터라 뒤에 훌린 사람마냥 미친 듯이 다이어트에 돈을 쏟아붓기 시작했습니다. 정말 안 해본게 없어요.

지금 다시 백비로 돌아오기까지... 정말 다른 한의원에서 한약도 먹어봤습니다. 마사지도 받아봤습니다.

(지금 그 돈 생각하면... 쪽 백비를 밀었다면 정말 전 지금 뼈만 남았을지도 모릅니다.ㅠㅠ)

지방분해며 PPC주사도 맞아봤어요. 하지만 갈수록 내성이 생기는지라 더디게 빠지면서 자꾸 늘었다 줄었다하니깐 나중엔 거의 효과가 없더라고요. 중요한건 이젠 인내가 사라졌습니다. 예전처럼 단식도 못하겠

고... 꾸준히 살 뺀 희망도 보이질 않더군요. 그러다 병이 생겼습니다. 갑상선 저하증. 오죽했으면 차라리 항진증이 생기지 왜 하필 저하증일까? 라는 생각에 나중에는 우울증이 왔습니다. 죽고 싶다는 생각만 들었어요. 너무 무서워서 정말 마지막이다 생각하고 지방흡입까지도 했습니다. 정말 모든 돈을 다 다이어트에 올인하면서 직장생활 6년차인데 모은 돈이 하나도 없습니다. 집에는 말도 못하고 그간 쏟아 부은 돈에 비해 결국 제 몸과 마음은 다 너털너털 해지고 건강만 악화되고... 희망이 정말로 없었습니다.

결국 올해 직장은 그만두고 다시 새 직장을 찾기 위해 공부를 하면서 2010년 새해 다짐을 크게 했습니다. 이번엔 정말 다이어트에 목숨 걸자고... 안 되면 그냥 죽자고 생각했습니다. 그래서 찾은 곳이 이곳 생생한의원입니다.

2010년 1월 3일, 처음 시작할 때 75kg에 체지방 23kg이었습니다. 정말 하루하루가 지옥 같았고 언제 날씬해질까? 내가 과연 58kg까지 뺄 수 있을까? 반신반의 했죠. 나도 남들처럼 '백비한지 30일째입니다. 백비 2차 진행합니다.' 라고 말할 수 있는 날이 올까? 했습니다.

하지만 지금 아직 반도 못 왔지만 벌써 3주차가 되겠습니다. 1월 18일, 69kg을 찍고 체지방은 아직 검사 못 받아 봤습니다. 제가 한 달째 되는 날 몸무게와 체지방을 올리겠습니다. 이제 거의 한 달이 끝나가니까 유지기며 2차 감량이 걱정되서... 파낙스를 너무나도 사고 싶은데 직장을 그만둔 관계로 좀 힘들것 같고 웨이트컨트롤을 구매해서 병행하려고 합니다. 가장 좋은건 유니폼이 헐렁해져서 활동이 편합니다. 그리고 제가 58키로 나갈 때 한창 한지혜 닳았다는 소리를 많이 들었는데... 살찌고 정말 단 한