

# 영원히 가볍게 사는 법 캘린더(샘플)

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
				1	2	3
Day 1~3 비우기						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	5	6	7	8	9	10
Day 4~10: 1주기_ 음식 중독 탈출기						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11	12	13	14	15	16	17
Day 11~18: 2주기_ 지방 연소 촉진기						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
18	19	20	21	22	23	24
Day 18~24: 3주기_ 스트레스 감정 조절기						
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
25	26	27	28	29	30	31
Day 25~: 자유기						

## Day 1~3 비우기

몸을 가볍게 만드는 기간으로 혈당을 빠르게 올리는 탄수화물과 견과류도 섭취를 삼가한다. 당도가 낮고 식이섬유가 풍부한 채소와 동물성 단백질을 1:1로 먹으며 몸에 좋은 지방 음식을 끼니당 1~2큰술 섭취한다.

## Day 4~10: 1주기\_ 음식 중독 탈출기

아침과 저녁은 탄수화물을 제한하는 식단을 유지하고 점심은 탄수화물을 더해서 먹는다. (야채 : 단백질 : 탄수화물 = 1:1:1/2 비율)

## Day 11~18: 2주기\_ 지방 연소 촉진기

식단은 1주기와 똑같이 유지한다. 열흘간 호르몬 변화로 지방 연소가 촉진되고, 노폐물이 빠르게 배출됩니다. 가벼운 운동을 통해 활동량을 늘릴 수 있게 노력합니다.

## Day 18~24: 3주기\_ 스트레스 감정 조절기

2주기까지 하던 식단과 활동량을 유지한다. 3주기에서는 일상과 다이어트로 인한 스트레스 관리가 지속 가능한 다이어트 위해 필수적이다.

## Day 25~: 자유기

25일째 자유기는 노력 없이 건강 유지가 가능하지만, 좋은 식습관과 균형 잡힌 식단 유지가 필수다. 이때, 탄수화물 섭취는 조절하되, 야채, 단백질, 지방을 포함한 균형 잡힌 식단을 유지해야 합니다.

# 영원히 가볍게 사는 법 캘린더

<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

## Day 1~3 비우기

몸을 가볍게 만드는 기간으로 혈당을 빠르게 올리는 탄수화물과 견과류도 섭취를 삼가한다. 당도가 낮고 식이섬유가 풍부한 채소와 동물성 단백질을 1:1로 먹으며 몸에 좋은 지방 음식을 끼니당 1~2큰술 섭취한다.

## Day 4~10: 1주기\_ 음식 중독 탈출기

아침과 저녁은 탄수화물을 제한하는 식단을 유지하고 점심은 탄수화물을 더해서 먹는다. (야채 : 단백질 : 탄수화물 = 1:1:1/2 비율)

## Day 11~18: 2주기\_ 지방 연소 촉진기

식단은 1주기와 똑같이 유지한다. 열흘간 호르몬 변화로 지방 연소가 촉진되고, 노폐물이 빠르게 배출됩니다. 가벼운 운동을 통해 활동량을 늘릴 수 있게 노력합니다.

## Day 18~24: 3주기\_ 스트레스 감정 조절기

2주기까지 하던 식단과 활동량을 유지한다. 3주기에서는 일상과 다이어트로 인한 스트레스 관리가 지속 가능한 다이어트 위해 필수적이다.

## Day 25~: 자유기

25일째 자유기는 노력 없이 건강 유지가 가능하지만, 좋은 식습관과 균형 잡힌 식단 유지가 필수다. 이때, 탄수화물 섭취는 조절하되, 야채, 단백질, 지방을 포함한 균형 잡힌 식단을 유지해야 합니다.