# 영원히 가볍게 사는 법 캘린더(샘플)

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

# 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

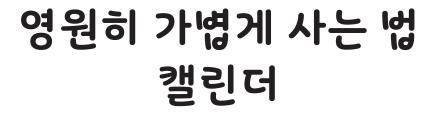
식단은 1주기와 똑같이 유지한다. 열흘간 호르몬 변화로 지방 연소가 촉진되고, 노페물이 빠르게 배출됩니다. 가벼운 운동을 통해활동량을 늘릴 수 있게 노력합니다.

# Day 18~24: 3주기\_ 스트레스 감정 조련기

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



(e) (f) (e) (e, 6)

# 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 조련기

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