

뱃살 타파! 내장 지방 항염증 전략

선아 팀장이 제안하는 내 몸을 가볍게 만드는 지혜로운 비책

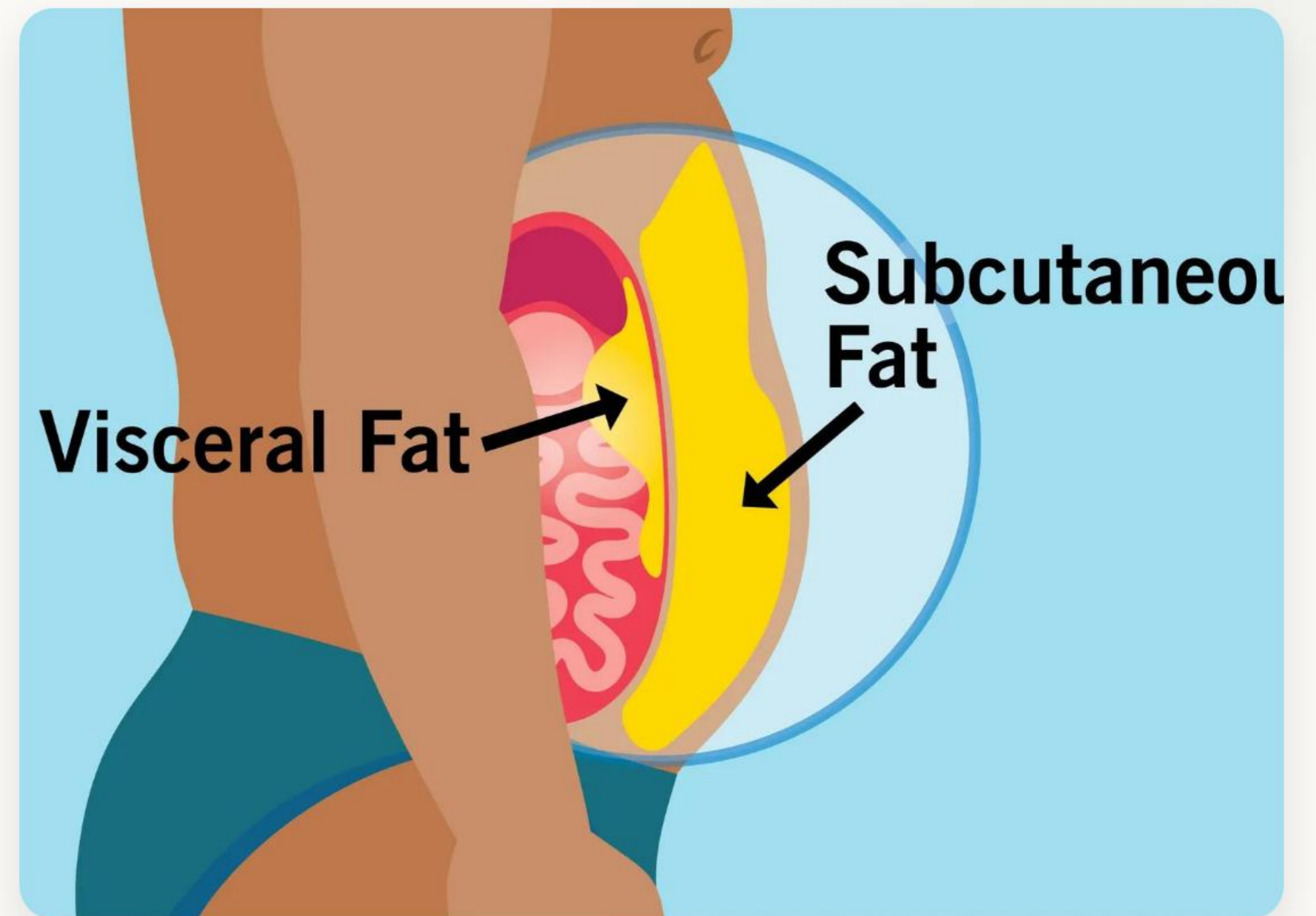
내장 지방 바로 알기

우리 몸의 불청객, 건강을 훔치는 그림자

피하 지방 vs 내장 지방

보이는 살 vs 숨은 독소

- **피하 지방:** 피부 바로 아래에 쌓여 체온을 유지하지만 외관상 고민이 됨
- **내장 지방:** 장기 사이사이에 끼어 만성 염증 물질을 분비하는 '염증 폭탄'
- **위험성:** 내장 지방은 혈관을 통해 이동하며 대사 질환의 직접적인 원인이 됨



내장 지방이 위험한 3가지 이유



만성 염증 유발

지방 세포에서 분비되는 '아디포카인'이 온몸을 돌아다니며 염증을 일으킵니다.



인슐린 저항성

혈당 조절 능력을 떨어뜨려 당뇨와 고혈압 등 대사 증후군을 유발합니다.



심혈관 질환

나쁜 콜레스테롤 수치를 높여 동맥경화와 심근경색의 위험을 가중시킵니다.

선아 팀장의 항염증 주스


지방을 녹이고 염증을 다스리는 마법의 한 잔

항염증 주스 레시피

준비물 및 제조법

아침 공복에 마시면 디톡스 효과가 극대화됩니다.

- **셀러리:** 풍부한 식이섬유로 장내 환경 개선
- **레몬:** 비타민 C가 지방 대사를 촉진
- **생강:** 체온을 높여 신진대사 활성화
- **물:** 모든 재료를 갈아 부드럽게 섭취

 밝은 나무 테이블 위의 신선한 셀러리와 레몬 주스

핵심 재료의 영양 과학



셀러리 (Apigenin)

강력한 항염증 성분인 아피제닌이 염증 세포를 억제하고 붓기를 제거합니다.



레몬 (Citric Acid)

구연산이 에너지 대사를 돕고 간의 해독 작용을 지원하여 지방 연소를 돕습니다.



생강 (Gingerol)

진저롤 성분이 혈액 순환을 개선하고 신진대사를 폭발적으로 끌어올립니다.

거꾸로 식사법: 채소부터

식사 순서가 혈당을 결정한다

혈당 스파이크를 막는 가장 단순하고 강력한 방법입니다.

- 1단계: 식이섬유(채소)로 장에 막을 형성
- 2단계: 단백질(고기, 생강, 계란) 섭취로 포만감 유지
- 3단계: 탄수화물(밥, 면)은 마지막에 최소한으로



이상적인 뱃살 다이어트 비중



■ 식단 및 해독 (70%)

■ 운동 및 활동 (30%)

"뱃살은 주방에서 만들어지고 주방에서 사라집니다."

7일간의 해독 로드맵

Day 1-2

항염증 주스 시작
정제 탄수화물 절제

Day 3-4

12:12 공복 유지
거꾸로 식사법 적응

Day 5-6

수면 질 개선
장내 환경 변화 체감

Day 7

몸의 가벼움 확인
지속 가능한 습관화

라이프스타일 영점 조절

7 시간

최소 수면 시간 확보

잠이 보약인 이유

수면 부족은 코르티솔 수치를 높여 지방 축적을 촉진합니다. 밤 11시 이전 취침을 권장합니다.



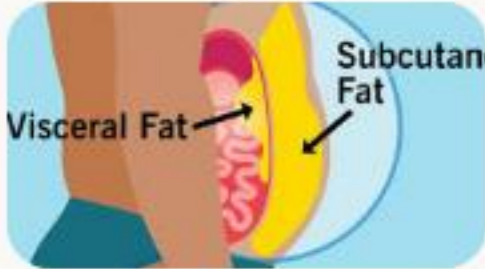
Q&A

건강한 변화의 시작, 선아 팀장이 함께합니다.

더 궁금한 사항은 블로그 댓글로 남겨주세요!

www.vitalhumanlab.com

Image Sources



<https://assets.clevelandclinic.org/transform/0aaa7350-d5ec-4b20-b223-a07b36d6849f/fats-body-difference-1499582420>

Source: health.clevelandclinic.org



<https://detoxinista.com/wp-content/uploads/2018/10/best-celery-juice-468x468.jpg>

Source: detoxinista.com



<https://kristineskitchenblog.com/wp-content/uploads/2024/03/salad-recipe-10.jpg>

Source: kristineskitchenblog.com



https://dy7glz37jgl0b.cloudfront.net/advice/images/87ca58b3a4244ee3acf564ccc14c8d39-two-men-take-at-home-yoga-class_l.jpg

Source: www.betterhelp.com