

7일 절식 다이어트 A코스

A코스 : 마리오자임 라이트 3box & 데일리 다이어트 1box

<h2>A Course</h2>	준비기간	<ul style="list-style-type: none"> · 3끼 식사는 가급적 가벼운 식단으로 구성하며 1/2 소식합니다. · 필요한 경우 구충제를 복용하여 줍니다.(선택사항) · 약국에서 배변완화제(마그밀)을 준비합니다.(선택사항) 	
	절식 7일	식사(3번)	아침 / 마리오자임 1포 점심, 저녁/ 데일리 다이어트 1포
		식간(2번)	마리오자임 1포
	보식 1일	식사(3번)	식전 30분 마리오자임 1포/ 죽
	보식 9일	식사(아침)	마리오자임 1포
		식사(점심, 저녁)	식전 30분 마리오자임 1포 / 일반식 1/3
		식간(2번)	마리오자임 1포

- 마리오자임 1포는 현미콩효소 1포로 대체 가능하며, 지정된 양을 여러번 나누어서 드셔도 무방합니다.
- 데일리 다이어트는 생수, 또는 우유에 타서 드시는 것이 일반적이나, 기호에 따라 마리오자임을 희석한 물에 타서 드셔도 좋습니다.
- 공복이 심하게 느껴지는 경우 식간에 마리오자임 또는 현미콩효소를 추가로 드셔도 됩니다.

7일 절식 다이어트 B코스

B코스 : 마리오자임 라이트 3box & 유기 현미콩효소 1box

B Course	준비기간	<ul style="list-style-type: none"> · 3끼 식사는 가급적 가벼운 식단으로 구성하며 1/2 소식합니다. · 필요한 경우 구충제를 복용하여 줍니다.(선택사항) · 약국에서 배변완화제(마그밀)을 준비합니다.(선택사항) 	
	절식 7일	식사(3번)	마리오자임 1포 / 현미콩효소 1포
		식간(2번)	마리오자임 1포
	보식 1일	식사(3번)	식전 30분 마리오자임 1포/ 죽
	보식 9일	식사(아침)	마리오자임 1포/ 현미콩효소 1포
		식사(점심, 저녁)	식전 30분 마리오자임 1포/ 일반식 1/3
		식간(2번)	마리오자임 1포

- 마리오자임 1포는 현미콩효소 1포로 대체 가능하며, 지정된 양을 여러번 나누어서 드셔도 무방합니다.
- 데일리 다이어트는 생수, 또는 우유에 타서 드시는 것이 일반적이나, 기호에 따라 마리오자임을 희석한 물에 타서 드셔도 좋습니다.
- 공복이 심하게 느껴지는 경우 식간에 마리오자임 또는 현미콩효소를 추가로 드셔도 됩니다.

절식 프로그램 진행시 안내사항

<p>절식 시작 전 준비사항</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 편안하고 안정된 마음자세를 가지세요. ▪ 단식과 식이요법을 시작할 때, 많은 분들이 굶는 것에 대한 부담을 느끼게 됩니다. ▪ 구충제는 절식 전날 복용하여 주시고, 준비한 마그밀은 절식기간 동안 매일 밤 주무시기 전에 3~4알 정도 드시고 주무시면 좋습니다. ▪ 배변완화에 도움을 주는 것으로 배변에 문제가 없는 분들은 드시지 않으셔도 무방합니다. ▪ 3일 이하의 단기 절식의 경우, 구충제 및 마그밀과 같은 준비사항없이 진행하셔도 무방합니다.
<p>절식기간 중 유의사항</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 마리오자임 라이트는 원액 25ml를 기준으로 3배로 희석하여 만들어진 1회용 파우치 제품으로 식전·후 관계없이 음용기호에 따라 드십시오. 차갑게 드시면 더욱 맛이 좋습니다. ▪ 직사광선 및 고온다습한 곳을 피하여 서늘한 곳에 보관하여 주시고 개봉 후에는 가급적 빨리 드시기 바랍니다. ▪ 마리오자임 라이트의 유통기한은 제조일로부터 12개월입니다. ▪ 마리오자임 라이트는 원액 25ml를 기준으로 3배로 희석하여 만들어진 개별포장 파우치 제품입니다. ▪ 절식 다이어트 진행시 일종의 명현현상이 올 수 있습니다. 간혹 두통이 오거나 피부상태가 나빠진다거나, 뭉고 검은 변을 보실 수도 있습니다. 이는 자연스러운 현상이며 몸 속의 지방과 노폐물이 배출이 되면서 점차 나아지게 됩니다. 점차 나아지지 않는다면 절식 및 복용을 중단하시기 바랍니다. ▪ 절식을 진행하시는 동안 당분이 없는 차종류와 물은 제한없이 드셔도 무방합니다. 단, 카페인의 섭취가 과하지 않도록 주의하시기 바랍니다. ▪ 유기 현미콩 효소는 씹어서 드시고, 물과 함께 섭취하시면 됩니다. 공복감이 심하시거나 씹는 습관에서 오는 배고픔을 참기 어려울 때 한포씩 드시면 곡물의 저작감으로 공복감 해소에 도움이 됩니다. ▪ 공복시에는 마리오자임 혹은 유기 현미콩 효소를 드시는 것만으로도 절식 시 큰 공복감은 해소가 가능합니다. 하지만 먹는 것에 대한 유혹을 물리치는 것은 본인의 의지에 달려있습니다. 사람에 따라 공복감을 심하게 느끼실 수 있으며, 이런 경우 단단한 야채를 씹어 먹거나 갈아서 허기를 달래는 정도로 드시는 것은 괜찮습니다. 마리오자임 절식 프로그램은 단순히 체중감량을 위한 것이 아닌 우리 몸 속을 비워내기 위한 것이므로, 평소대로 생활하셔도 문제없습니다. 배고픔으로 인한 나른함이 온다고 해서 눕거나 하지 마시고 오히려 걷고 꾸준한 운동을 해주시는 것이 도움이 됩니다.
<p>보식기간 중 유의사항</p>	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 절식 프로그램에 있어, 절식보다 보식이 더욱 중요합니다. 절식기간을 잘 유지해온 것만큼 보식 기간을 잘 지켜주셔야 합니다. 절식기간이 부실한 헌집을 허무는 것이라면 보식기간은 새 살과 새 피로 새집을 짓는 것입니다. ▪ 처음 보식을 시작하실 경우, 1-2일 정도는 일반식 대신 위에 부담이 되지 않는 미음이나 죽으로 구성하여 식사하는 것이 좋습니다. 일반식사시 밥은 잡곡밥으로 드시는게 좋으며, 가벼운 식단으로 구성하되 소량(일반 식사의 1/3~1/2)만 먹습니다. 국류는 묽게 해서 드시되 짜게 먹는 것은 금물이며 야채류 위주의 신선한 식단으로 구성하고, 생선류는 보식 5일째 이후에 드시는 것이 좋습니다. ▪ 보식기간 동안 과식 및 폭식은 금물이며, 음식은 30회 이상 꼭꼭 씹어서 드십시오. 인스턴트 식품, 육류, 기름기가 많은 식품등은 되도록 피해주는 것이 좋습니다. 간식으로 소량의 과일, 야채 등 식물성 식품은 좋습니다. ▪ 보식기간 동안 1-2끼 과식을 하거나 식단을 지키지 못했다고 해서 포기하지 마시고, 마리오자임과 현미콩효소를 같이 섭취하며 보식 식단을 유지하기 위해 꾸준히 노력하시기 바랍니다.

보식이 끝난 뒤, 이렇게 유지하세요!

보식 후, 갑작스러운 폭식과 과식은 금물입니다.

올바른 생활식단을 유지하며 소식하는 습관은 우리 몸을 건강하게 해준다는 사실, 절대 잊지 마세요.



소식은 건강을 위한 선택이 아닌 필수입니다.

하루에 3끼를 식사로 챙겨 먹어야 한다는 편견은 버리세요!

하루 1-2끼를 일반 식사대신 마리오자임을 드셔보시면 건강은 UP! 칼로리는 DOWN!

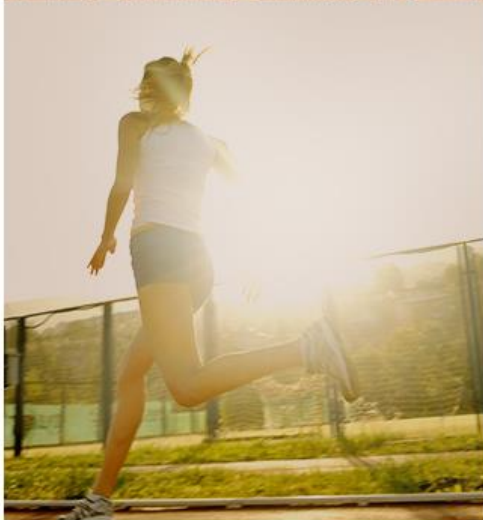
우리 몸에 꼭 필요한 비타민과 미네랄을 보충하여 건강은 지키면서 소식하는 습관, 마리오자임이 지켜드립니다.

- 가능하면 1,500kcal 미만을 섭취합니다.
- 저녁식사는 가능하면 오후 7시 전에 끝내는 것이 좋습니다. 특히 과식, 폭식은 금물입니다.
- 오전엔 평소처럼 먹더라도 저녁엔 아예 탄수화물을 빼면 다이어트에 도움이 됩니다.
- 대신 닭가슴살이나 생선, 계란 등 단백질을 돌려가며 먹고 샐러드로 포만감을 주도록 합니다.

공복감이 느껴질 땐 마리오자임 1포 또는 현미콩효소 1포를 드세요!

식전 30분전 섭취하여 주면, 마리오자임 및 효소가 주는 포만감으로 과식을 예방하고 소식하는 습관에 도움을 줍니다. 또한 습관적으로 섭취하는 칼로리가 높은 간식이나 탄산음료 대신 먹어도 좋습니다.

- 마리오자임 발효음료는 건강음료로 평소 공복감을 느끼실 때 드셔도 좋습니다.
- 현미콩효소는 고소한 맛과 저작감으로 포만감을 주며, 소화에도 도움을 줍니다.
- 간식이 불가피할 때는 식이섬유가 풍부한 과일이나 야채로 공복감이나 식욕을 해소해주는 것이 좋으며, 단단한 야채를 씹다 보면 적은 양으로도 포만감을 느낄 수 있습니다.



규칙적인 생활습관 및 운동으로 더욱 탄탄하게!

충분한 수면은 다이어트를 도와주며 규칙적인 생활습관은 건강의 기본입니다.

특히 야식은 폭식보다 해롭다는 점을 명심하고 이른 저녁을 먹고 일찍 잠자리에 드는 습관을 가지는 것이 가장 좋습니다.

규칙적인 운동을 하되, 시간이 부족할 때는 운동시간을 내지 않고도 생활 속의 활동량을 운동으로 전환하는 닛트 다이어트를 하는 것도 건강에 도움이 됩니다.