

# 박용우 교수 '스위치온 다이어트' 프로그램 정리 by 헬씨다이어트 sopdblog.co.kr

	처음 3일간	1주차(4일째부터)	2주차	3주차	4주차
아침	단백질 셰이크+물 또는 무가당 두유				
점심	단백질 셰이크+물 또는 무가당 두유	현미잡곡밥 1/2공기, 채소, 해조류, 버섯류, 단백질(달걀, 생선, 살코기)을 양껏 먹는다.			
간식	단백질 셰이크+물 또는 무가당 두유		단백질 셰이크 + 견과류 한줌 추가가능		
저녁	단백질 셰이크+물 또는 무가당 두유		<b>밥 없이</b> 채소, 해조류, 버섯류, 단백질(달걀, 생선, 살코기)을 양껏 먹는다.		
허용식품	허기질 때 무가당 요거트, 양배추, 무, 당근, 브로콜리, 오이, 코코넛오일, 올리브오일, 두부	3일간 허용식품에 추가로 냉압착 들기름, 양파, 마늘, 고추가루, 식초, 후추, 강황, 허브, 녹차, 생선, 해산물, 닭고기(껍질 제외), 수육, 샤브샤브(양념, 국물 제외), 달걀(2개 이내), 해조류, 와사비, 저염간장(약간)	1주차에 추가로 콩류, 견과류 (1줌), 블랙커피 (오전 중 1잔)	3주차에 추가로 단호박, 밤, 토마토, 블루베리 허용. 고강도 운동을 한 날 바나나 또는 고구마 1개 추가 가능	
운동	하루 30분 이상 걷기	고강도 인터벌 운동 (헬스 또는 10층 계단오르기 연달아 3번)			
24시간 단식	-		주1회	주2회	주3회
권장 영양제	신바이오틱스 또는 프로바이오틱스	아침과 저녁에 신바이오틱스 혹은 프로바이오틱스 1포, 종합비타민, 오메가3지방산, 비타민C를 복용한다, 여기에 아침에 코엔자임Q10, 취침전에는 칼슘+마그네슘과 비타민D를 추가로 복용하면 좋다.			
금기식품	술, 커피, 카페인 함유 음료, 설탕류, 설탕이 들어간 음료, 커피믹스, 사탕 등, 당분 첨가된 우유/두유 트랜스지방 (과자, 라면, 도넛, 냉동피자, 팝콘, 튀김) 밀가루 음식( 빵, 케이크, 국수, 파스타, 면류) 짠 음식(소금, 양념장, 젓갈류, 찌개, 국물)				
공통사항	간헐적 단식 : 저녁식사는 취침 4시간 전에 끝내고 다음날 아침 식사 때까지 12시간 공복 상태 유지 매일 7시간 이상 숙면 (커피를 끊는 것 권장) 24시간 단식 진행 예시 : 5시까지 저녁식사를 마친 후 다음날 저녁 5시까지 물만 먹는다. 물 하루 8컵 이상 섭취 주1회 체지방 검사 양념류는 원칙적으로 금하지만 입맛을 돋구는 정도로 소량만 먹는다.				

참고 : 박용우, 《스위치온 다이어트》, 루미너스, 2018

# 스위치온 다이어트 실천노트 - 1주차

1일차 몸무게 ( )kg 근육 ( )kg 체지방 ( )kg

7일차 몸무게 ( )kg 근육 ( )kg 체지방 ( )kg

실천 사항	1일	2일	3일	4일	5일	6일	7일
간헐적 단식 (최소 14시간)	-	√					
아침 기상 후 물마시기							
30분 이상 걷기							
고강도 인터벌 운동	첫 3일은 권장하지 않음						
아침식사 (단백질쉐이크)							
영양제 복용							
물마시기2							
점심식사							
물마시기3							
오후간식 (단백질쉐이크)							
물마시기4							
저녁식사							
영양제 복용							
숙면 (7시간 이상)							

# 스위치온 다이어트 실천노트 - 2주차

7일차 몸무게 ( )kg 근육 ( )kg 체지방 ( )kg

14일차 몸무게 ( )kg 근육 ( )kg 체지방 ( )kg

실천 사항	8일	9일	10일	11일	12일	13일	14일
간헐적 단식 (최소 14시간)							
아침 기상 후 물마시기	√						
30분 이상 걷기							
고강도 인터벌 운동							
24시간 단식 (주1회)							
아침식사 (단백질쉐이크)							
영양제 복용							
물마시기							
점심식사							
물마시기							
오후간식 (단백질쉐이크)							
물마시기							
저녁식사							
영양제 복용							
숙면 (7시간 이상)							

# 스위치온 다이어트 실천노트 - 3주차

14일차 몸무게 ( )kg 근육 ( )kg 체지방 ( )kg

21일차 몸무게 ( )kg 근육 ( )kg 체지방 ( )kg

실천 사항	15일	16일	17일	18일	19일	20일	21일
간헐적 단식 (최소 14시간)							
아침 기상 후 물마시기	√						
30분 이상 걷기							
고강도 인터벌 운동							
24시간 단식 (주2회)							
아침식사 (단백질쉐이크)							
영양제 복용							
물마시기							
점심식사							
물마시기							
오후간식 (단백질쉐이크)							
물마시기							
저녁식사							
영양제 복용							
숙면 (7시간 이상)							

# 스위치온 다이어트 실천노트 - 4주차

21일차 몸무게 ( )kg 근육 ( )kg 체지방 ( )kg

28일차 몸무게 ( )kg 근육 ( )kg 체지방 ( )kg

실천 사항	22일	23일	24일	25일	26일	27일	28일
간헐적 단식 (최소 14시간)							
아침 기상 후 물마시기	√						
30분 이상 걷기							
고강도 인터벌 운동							
24시간 단식 (주3회)							
아침식사 (단백질쉐이크)							
영양제 복용							
물마시기							
점심식사							
물마시기							
오후간식 (단백질쉐이크)							
물마시기							
저녁식사							
영양제 복용							
숙면 (7시간 이상)							