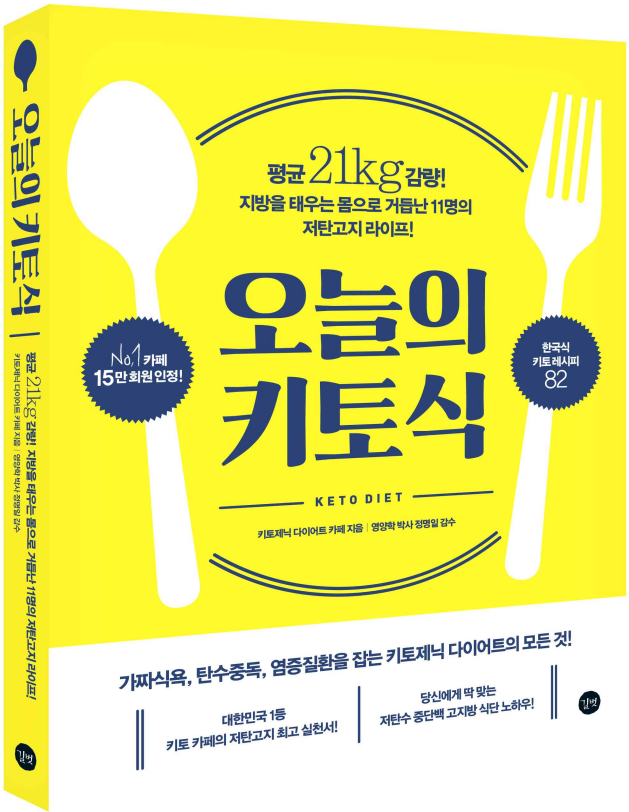
(주) 도서출판 길벗
(04003) 서울시 마포구 월드컵로10길 56
T.02.332.0931 F.02.323.0586

평균 21kg 감량! 지방을 태우는 몸으로 거듭난 11명의 저탄고지 라이프!

《오늘의 키토식》



지은이 : 키토제닉 다이어트 카페
감수자 : 정명일
출판사 : ㈜도서출판 길벗
발행일 : 2019년 11월 11일
페이지 : 368쪽
가 격 : 20,000원
ISBN : 979-11-6050-974-8 13510
판 형 : 165*215 (무선)
담당자 : 최선애(02-330-9821, ai@gilbut.co.kr)
분 야 : 건강취미 〉 다이어트/미용
건강 〉 다이어트 〉 다이어트일반
건강/취미/레저 〉 건강정보 〉 음식과 건강

"100인 100키토, 키토식에 정답은 없다!"

"이 책을 통해 여러분이 직접 내 몸의 소리를 듣고, 내 몸에 맞는 식단을 구성할 수 있기를,
궁극적으로 건강한 '최상의 나'를 경험할 수 있기를!"

#빙탄커피 #지방의누명 #저탄고지 #키토제닉 #LCHF #케톤 #저탄수고지방 #네이버키토카페 #평균21kg감량 #키토어벤져스11人 #한국식키토레시피82

책소개

가짜식욕, 탄수중독, 염증질환을 잡는 키토제닉 다이어트의 모든 것!
대한민국 1등 키토 카페, 15만 회원이 인정한 저탄고지 최고 실천서!

2016년 MBC에서 〈지방의 누명〉이 방영된 후, 우리나라에도 저탄고지 식사가 널리 알려지기 시작했다. 흔히 저탄고지라고 인식된 키토제닉 식단(이하 키토식)은 정확히 말하면 저탄수화물 중단백 고지방 식단으로, 탄수화물 섭취를 줄여 지방을 에너지원으로 쓰도록 몸을 바꾸는 식단이다.

탄수화물 섭취를 기반으로 한 당질 대사에 익숙한 몸이 지방 대사로 바뀌는 과정에서 평생 먹어온 음식과 살아온 환경, 개개인의 몸이 다를 수밖에 없기 때문에 같은 식재료라도 사람마다 다양한 반응을 보인다. 그래서 저탄고지는 어렵다는 말이 나온다. 하나의 이론이 모두에게 똑같이 적용되지 않기 때문이다.

이 책은 대한민국 최초이자 최고의 키토제닉 커뮤니티인 네이버 '키토 카페'에서 활발하게 활동하고 있는 키토 선배들의 키토제닉 라이프를 담았다. 짧게는 2년, 길게는 5년 가량 키토식을 앞서 실천한 11명의 사례자들은 고도비만, 무기력, 난임, 염증 및 부종, 대사 문제, 산후우울증, 고지혈증과 같은 다양한 건강문제를 키토식으로 기적같이 해결한 사람들이다. 이들은 키토식은 단순히 몸무게 자릿수를 바꾸는 다이어트가 아니라 라이프 스타일을 바꾸는 도전이라고 입을 모아 얘기한다.

당신의 키토 라이프를 완벽하게 할 3단 구성

① 키토 초보자를 위한 저탄고지 이론 완벽 정리

네이버 건강 분야 대표카페인 '키토 카페'는 국내 최초 저탄수화물 고지방 다이어트 커뮤니티이다. 이 카페의 매니저이자 키토 라이프 8년차인 '토키'가 키토식 실천 전 알아야 할 기초지식을 먼저 정리했다. 왜 지방을 챙겨먹는데 살이 빠지고, 어떤 음식은 꼭 챙겨 먹고 어떤 음식은 피해야 하는지, 내 몸이 지방 대사에 익숙해지는 과정에서 어떤 변화와 부작용을 겪을 수 있는지를 초보자의 눈높이에 맞춰 친절하게 설명했다. 키토 중급자에게도 현재의 키토 라이프를 재점검하고, 느슨해진 식단을 클린하게 관리할 수 있는 좋은 자극제가 될 것이다.

② 키토식으로 인생이 바뀐 키토 선배들의 진정성 가득한 스토리와 생생한 현실정보

11명의 키토 선배들은 기존의 저칼로리&고강도 운동으로 체중 감량에 성공한 적도 있지만, 빛보다 빠른 요요와 다이어트 후유증으로 괴로워했다. 내 인생 마지막 다이어트라 결심하고 '지방을 먹는 것'에 반신반의하며 키토식을 시작했고 다양한 시행착오를 겪었지만, 배고픔 없는 감량을 경험했고 지방을 태우는 몸으로 다시 태어났다. 습관을 성형하고 예전에 가질 수 없던 에너지와 활력을 갖게 되었다고 증언한다.

100인 100키토라는 말이 있듯이, 모든 사람의 키토식이 똑같을 필요가 없으며 똑같을 수도 없다. 나에게 맞는 방식을 찾고 일상에서 지치지 않고 꾸준히 지속해 나갈 수 있는 방법을 찾는 것이 키토식의 성공 관건이다. 때문에 전문가의 지식보다 우리 이웃들이 직접 체득한 실천적인 이야기가 더욱 신선하고 실용적인 정보가 될 수 있다.

③ 포토샵은 없다! 현실감 100%! 요알못도 쉽게 만드는 1페이지 '한국식 키토 레시피' 82

키토식을 삼겹살을 버터에 구워먹는다고 오해하지 말자. 키토 선배들이 키토식을 추천하는 이유 중 하나는 간단하지만 맛있게 요리하기가 쉽기 때문이다. 밥, 국, 반찬을 준비해야 하는 한식과 달리 한 그릇 요리가 많은 키토식은 요리와 뒷처리도 간단하다.

이를 증명하듯 이 책에 소개된 '한국식 키토 레시피'는 모두 1페이지 레시피로, 사례자들이 직접 촬영했으며

어떠한 포토샵 작업도 하지 않았지만 먹음직스럽다. 한식과 양식의 다양한 레시피뿐만 아니라, 코코넛 쿠키나 머핀 등 입 터질 때 땡기는 간식 레시피까지 준비되어 있다.

의료계도 인정한 키토제닉 식단의 다이어트, 체질개선 효과
전 세계 다이어트와 식품산업 변화의 중심에 선 키토제닉 식단

키토식은 무엇보다 지속가능하며 체중감량과 더불어 신체적인 건강, 정신적인 건강을 동시에 누릴 수 있는 식단이다. 호르몬과 대사를 정상화시켜 식욕을 조절하고 활성산소 발생이 줄어들어 몸의 전체적인 염증 반응도 줄어들고 뇌 기능 및 인지능력도 향상된다. 건강이 회복되는 과정에서 살이 빠지는 게 따라온다. 이런 효과 때문에 최근 의학계도 키토식을 암과 각종 대사성 질환의 치료에 활용하고 있으며, 다이어트와 식품산업에서 키토 시장이 거대하게 성장하고 있다.

살이 잘 찌는 체질이다, 식욕조절이 되지 않는다, 대사문제가 있다, 몸과 마음이 허약하다고 생각된다면 식습관을 바꾸어 최상의 컨디션을 유지하는 건강혁명의 기회를 가져보기 바란다.

[저자] 키토제닉 다이어트 카페

2012년 국내 최초 저탄수화물 고지방 다이어트 커뮤니티로 시작했다. 현재 회원수 15만 명, 게시물 20만 개, 누적 방문자수 3400만을 기록하며, 키토제닉 식단에 대해 자유롭게 이야기하는 대한민국 최고, 최대의 소통창구로 자리매김하고 있다.

경험에서 우러나온 회원들의 진정성 있는 후기와 최신 건강뉴스, 키토식 꿀팁, 레시피는 물론 식재료 세일까지 다양한 정보를 만나볼 수 있다. 키토식 및 건강에 대한 고민과 어려움이 있을 때마다 서로에게 위로와 공감으로 힘이 되어주는 따뜻한 다이어트 커뮤니티를 꿈꾼다.

- 카페 cafe.naver.com/ketogenic
- 인스타 @ketogenic.kr

[감수자] 영양학 박사 정명일

영양학 박사(미국 뉴저지주립대). 건강한 세상을 목표로 ㈜건세바이오텍, ㈜건세바이오메디를 설립해 대표이사로 재직하고 있다. 대한저탄고지식이협회 부회장으로서 저탄고지 식이연구 발전에 힘쓰며, 유튜브채널 〈뉴트리 TV〉를 통해 저탄고지 정보를 세상과 나누고 있다.

[차례]

|프롤로그| 당신의 키토 라이프를 응원합니다_키토 카페 매니저 '토키'
|감수자의 글| 식습관을 바꾸면 당신의 인생이 달라집니다_영양학 박사 '정명일'

| PART 1 | 키토 비기너를 위한 기초지식

[Step 1] 키토제닉 식단이란?
지방을 에너지원으로 쓰도록 몸을 바꾸는 식단
당질제한식, 저탄고지, 키토제닉…? 뭐가 다른 거죠?
정말 지방을 먹어도 살이 안 찌나요?
키토제닉 기본용어 정리

[Step 2] 키토제닉 식단의 원리, 지방을 먹는데 왜 살이 빠지지?
인간의 몸은 탄수화물과 지방, 두 연료를 모두 사용할 수 있는 하이브리드 머신
의료계가 인정한 키토제닉 식단의 다이어트, 체질개선 효과
전 세계 다이어트와 식품산업 변화의 중심에 선 키토제닉 식단

[Step 3] 키토제닉 다이어트, 무엇을 먹고, 무엇을 먹지 않을 것인가?

먹어도 되는 음식 vs 먹으면 안 되는 음식
키토제닉 식단 식재료 리스트
버터 구매시 주의사항
영양성분표와 원재료에서 유의해서 볼 것들
키토 식재료 쇼핑 팁

[Step 4] 키토제닉 식단을 시작하기 전 준비물
베스트 추천 기본서 4권
키토제닉 식단을 지루하지 않게 해줄 식재료
영양제, 챙겨 먹어야 할까?
내 몸이 키토시스 상태에 있는지 알아보는 케톤측정기

[Step 5] 키토제닉 식단을 할 때 주의사항
수분과 염분 섭취
키토플루
키토래쉬
변비

[Step 6] 100인 100키토! 키토제닉 식단에 정답은 없다
내 몸의 반응에 귀를 기울이세요
키토제닉 다이어트 정체기 점검 체크리스트
다양한 키토제닉 식단의 종류

| PART 2 | 오늘부터 시작하는 키토제닉 라이프

모태 탄수러버, 34세에 시작한
한식 키토식으로 20kg 감량하다 _ nov10th
모태 탄수인, 인생 마지막 다이어트 방법을 발견하다
이렇게 잘 먹는데 살이 빠져? 레알?
전교에서 생리통으로 유명하던 학생, 접니다
키토식의 시작은 고기, 해산물, 건강한 지방으로
세 끼를 모두 배부르게 먹지는 않아요
예외 없이 찾아온 키토플루 증상과 탈모
키토식, 밖에서 뭘 먹지?
정체기, 키토식은 기다리면 해결되더라
공부하지 않으면 부작용 생길 수도!
날씬해지는 것보다 먹어서 내 몸이 건강해지는 것에 집중하세요
RECIPE 저탄수 밥 | 돼지내장 국밥 | 돼지간, 내장 백순대볶음 | 애호박 새우젓볶음 | 시금치 된장국 | 초간단 명란 김국 | 광장시장표 마약 김밥

대기업 마케터에서 키토제닉 유튜버로!
키토제닉이 나의 인생과 직업을 바꿨다 _ 로우LOW
30세에 탈모라니? 85kg 부장님 몸매라니?
커피에 버터를? 방탄커피와의 운명적 만남
3개월 만에 15kg 감량, 대학교 1학년 때 체중을 되찾다
'키토제닉 로우 TV' 개설하고 유튜버가 되다
30대 아들과 60대 어머니가 함께하는 키토식
키토제닉 다이어트에서 넘어야 할 산은 대인관계
외식할 때는 두 가지 마음을 장착하세요
키토제닉 다이어트, 마트에 가면 이건 꼭 산다!
키토제닉 다이어트의 3가지 원칙
키토제닉 라이프스타일은 진정한 '나'를 되찾아가는 과정입니다
RECIPE 키토 치즈 그라탱 | 양고기 토마토 스튜 | 방탄코코아 | 지방차(Fat Tea)

난임으로 고민하던 우리 부부에게
어느 날 키토 베이비가 찾아왔어요 _ Keto민희
저도 원래는 모태마름이었답니다
난임판정 받은 저에게 찾아온 키토 베이비
키토식, 시작했다가 많이들 그만두시더라고요
체중은 의미 없다! 중요한 건 인바디와 눈바디
키토식의 시작은 과감한 식재료 바꾸기
최고의 외식 메뉴는 곱창, 막창, 대창
요알못도 쉽게 할 수 있는 키토식
RECIPE 키토 카스텔라 | 콜리플라워 크림 리소토 | 대패삼겹 숙주볶음 | 키토 김밥 | 연어 스테이크 | 소고기 스테이크 | 시금치 프리타타 | 투움바 소스 두부면 파스타 | 가지 멜란자네 | 애호박면 라면

120kg 요알못 공대 형님,
78kg 우리집 키토 셰프로 다시 태어나다 _ 남좌의요리
체중 100kg이 넘는 평생 다이어터, 요요를 반복하다
처참한 건강검진 결과, 내 아이를 오래 못 보면 어떡하지?
저칼로리 다이어트로는 한계에 부딪히다
기초대사량, 칼로리! 전혀 중요하지 않습니다
요요가 정말 개인의 의지력 부족, 게으름 때문일까?
늘 온라인으로만 샀던 3XL 사이즈 옷을 이젠 마트에서 100 사이즈로!
바쁜 직장인도, 귀차니스트도, 요알못도 너무 간단해서 누구나 요리할 수 있어요
키토식, 나에 대해 알아야 성공합니다
모두 함께 지속가능한 키토 라이프를 누려요
RECIPE 맑은 삼겹탕 | 단호박 치즈찜 | 마스카포네 샐러드

갑상선질환 때문에 1일 1식으로도 못 뺐던 살,
키토식으로 건강하게 감량했어요! _ 빵빵식빵1801
걸어다니는 종합병원에서 탈출하다
갑상선암 수술 후 고도비만에서 초고도비만으로
남들처럼 평범한 삶을 살고 싶은데
한 달 동안 1일 1식 했는데도 고작 3kg 감량
키토식은 1주일에 3kg이 빠지네
지방대사가 잘 안 된다면 버터와 오일 섭취를 줄이세요
10년 페스코 채식, 고기 먹기 싫어서 울기까지
종류별, 부위별로 다른 고기가 가득한 저의 냉장고를 공개합니다
하루 정도 키토식에서 벗어난다고 인생이 끝나지는 않아요
살다보면 외식도 하게 마련이고, 간식도 먹을 수 있어요
키토식에 흰 쌀밥? 카니라이스 식단으로 정체기 극복!
우여곡절 많았던 키토식, 그러나 나를 성장하게 해준 키토식
100인 100키토! 누구나 식단이 똑같을 수는 없어요
RECIPE 저당질 짜장볶음 | 갈비탕 | 부채살 스지탕 | 초간단 짠지 스타일 백김치 | 우삼겹 건어물볶음 | 설탕 대체용 양파당

염증질환, 고혈압, 부종과 굿바이!
만들기 쉬운 키토레시피를 공개합니다 _ 바이안
저는 평생 소식할 자신은 없어요
방탄커피, 모두에게 맞는 건 아니에요
키토식 믿고 과식하니 살이 찌더군요
7kg 요요 와도 아무도 모를 만큼 달라진 눈바디
각종 향신료로 즐거워지는 키토밥상
회사 다닐 때와 프리랜서일 때 달라진 키토식
그래도 단맛이 생각날 때는?
“너 아직도 그거 해?” 그만 물어봤으면

키토식을 간단하고 맛나게 먹는 법을 널리 알리고 싶어요
건강한 사람은 어떤 걸 먹어도 문제없어요
RECIPE 노밀가루 키토 팬케이크 | 초간단 키토 크림치즈머핀 | 키토 치즈 닭갈비 | 쥬키니 치즈파이 | 아보카도 노번버거 | 떡 없는 떡볶이 | 코코넛 요거트 & 아이스크림 | 코코넛 쿠키

가짜식욕 잡고 6개월 만에 50kg 감량!
내가 건강해야 내 가족을 지키죠 _ juxt
〈지방의 누명〉 보고 키토식 시작했는데, 〈2019 지방의 누명〉에 멘토로
31세에 116kg! 내가 잘못되면 내 가족은 어떻게 되는 거지?
코스트코에서 40만원 지르고도 살아남은 내 등짝
당신의 배고픔, 혹시 가짜식욕은 아닌가요?
키토식, 초기 15일을 잘 버티세요
가족과 함께하는 식사에서는 무탄수를 고집하지 않아요
키토식은 정말 돈이 많이 들까요?
치팅데이를 너무 쉽게 허용하지 마세요
당신이 나태하고 게을러서 살이 찌는 것이 아닙니다
RECIPE 짬뽕탕 | 굴림만두 | 돼지고기 청국장 | 김치 두루치기 | 오징어 목살 새우 | 불고기 피자

키토식, 운동과 같이 하면 시너지 효과가 생겨요!
산후우울증 앓던 전업주부에서 스피닝강사로 _ 서유나
당신이 원할 때, 원하는 만큼
우리 가족은 키토식 하는 줄 모른답니다
키토식 하면서 운동하면 안 된다고?
몸과 마음의 병을 없애준 고마운 키토식
키토식을 시작하고 나서부터 에너지 레벨 UP!
키토식을 시작했다면 이렇게 운동하세요
"그렇게 먹으면 동맥경화 걸리겠다!"
호기심 많은 아줌마, 다양한 키토식에 도전하다
키토식의 필수 요소는 인내
RECIPE 참깨드레싱 샐러드 | 두부조림 | 감자탕 | 밀가루 없는 라자냐 | 고기 파이 | 버터 치킨 카레 | 머랭 쿠키 | 두부와 유부를 넣은 샤브샤브

5단계 계단식 실천법으로
스트레스 없이 키토식에 성공하세요 _ 메이님
저탄수화물 식이요법 중 키토제닉 다이어트를 알게 되다
〈저자세〉 팟캐스트를 시작하다
키토식, 단계적으로 실천하면 스트레스 덜 받아요!
세상에 싸고 좋은 외식은 없다
키토식을 시작하고 달라진 것들
오늘부터 당장 밥, 빵, 면을 멀리해 보세요!
RECIPE 아보카도 당근라페 샐러드 | 애니쉬 대패삼겹살찜 | 달걀 치즈 오믈렛 | 에어프라이어 닭날개구이 | 강황 양고기 큐브 | 키토슈페너

15년차 페스코 채식인에서 고기 먹는 키토인으로!
평생 괴롭히던 하체비만 탈출 _ 허귤
15년간 페스코 채식 하다가 저탄고지를 시작하다
상체는 스몰, 바지는 라지도 모자랐던 65kg
온 가족이 페스코 채식으로 전향
아침에 눈 떠서 잠드는 순간까지 오직 칼로리 걱정뿐
32인치의 저주에서 해방! 32→27의 변화
페스코 채식과 페스코 키토식의 차이점은?
연구와 논쟁에 휘말려 너무 스트레스 받지 마세요
감량 욕심으로 페스코 키토식을 하지는 마세요
외식의 어려움, 일반 키토식이 中이면 페스코 키토식은 上!

간식은 최대한 자제, 술은 도움되지 않아요
키토식 고수가 되는 방법을 공개합니다!
제 키토제닉 라이프의 큰 전환점이 된 〈지방시LCHF〉 팟캐스트
키토식, 비건부터 팔레오까지 모든 식단에 적용할 수 있어요
RECIPE 페스코 키토식 토핑 4가지 | 홈메이드 서브웨이 샐러드 | 과카몰리 치즈 타코쉘 | 참치마요 | 언위치 | 코코넛칩 생선구이 | 청경채 새우볶음 | 화이트와인 조개찜과 양송이 수프 | 떠먹는 프로볼로네 피자 | 애호박 저탄수 파스타

저탄고지 다이어트,
간헐적 단식으로 완성하세요! _ 명품캥거루
2년 반 동안 저칼로리 다이어트로 10kg 감량했지만
적게 먹고 열심히 운동하고 채식까지 했는데도 몸은 고장나기 시작했다
이게 말이 돼?
저칼로리 다이어트 후유증과 굿바이
키토식을 방해하는 장애물들 요리조리 피해 가기
여자 몸에는 때때로 탄수화물이 필요해요
키토식과 간헐적 단식, 두 마리 토끼를 잡는 최고의 다이어트
키토 단식, 이렇게 시작하세요
내 몸이 준비되었다면 24시간 단식에 도전
나 하나만 챙기던 삶에서 주변을 돌아보는 사람으로
RECIPE 돼지고기 김치찌개 | 버터 달걀찜 | 라드 양배추 양파볶음 | 토마토 소스 다때볶 | 감바스 | 단호박 수프

[키토 라이프 level up! LCHF팁]

- 컨디션과 장 상태를 좋게 유지하기 원한다면 마늘 섭취 주의!
- 키토식 초반에 과일이 먹고 싶다면 딸기, 블루베리 정도로 제한!
- 간식이 먹고 싶으면 식사와 함께 드세요
- 보쌈 yes! 족발 no!
- 휘핑크림의 생크림 성분, 필수 확인!
- 키토식 만능 쿠키, 애니쉬
- 유기산 검사와 유리지방산 수치 검사로 내 몸 상태 제대로 파악하자!
- 작은 지퍼백에 내가 먹는 소금을 늘 상비!
- 증량템? 감량템?
- 키토식이 감옥이 되어서는 안 돼요
- 케톤농도 알아보는 법
- 키토식을 하면 혈관 내 염증이 감소하는 원리
- 외식할 때 나오는 소스, 먹고 나면 결국 식욕 증가로 이어져서 문제
- 클린키토 vs 더티키토? 정석키토 vs 야매키토?
- 비건, 베지테리언, 페스코테리언은 어떻게 다른가요?
- 서브웨이에서 클린하게 키토식 하는 법
- 키토식을 하면서 술을 마셔도 될까요?
- 운동하는 분들도 걱정하지 말고 저탄고지에 도전하세요
- 아이들은 '고탄고지' 될 수 있어서 조심해야 해요!
- 단식방법 16:8과 5:2