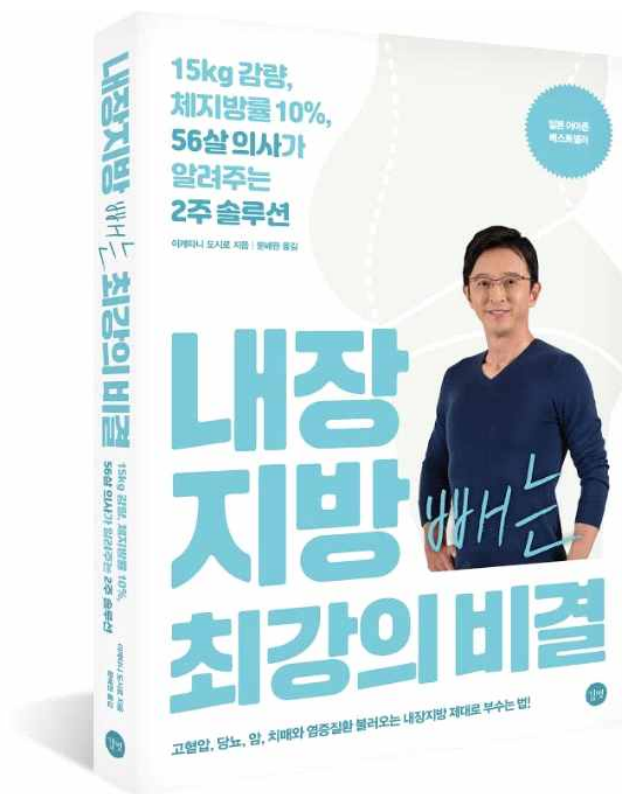


(주) 도서출판 길벗

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

15kg 감량, 체지방률 10%, 56살 의사가 알려주는 2주 솔루션

《내장지방 빼는 최강의 비결》



지은이 : 이케타니 도시로
출판사 : (주)도서출판 길벗
발행일 : 2020년 5월 25일
페이지 : 244쪽
가 격 : 14,500원
ISBN : 979-11-6521-148-6 03510
판 형 : 130*188 (무선)
담당자 : 최선애(02-330-9821, ai@gilbut.co.kr)
분 야 : 건강 > 건강일반 > 건강상식
건강취미 > 질병과 치료법
건강 > 질병치료/예방 > 성인병
건강/취미/레저 > 질병치료와 예방
건강 > 다이어트 > 다이어트일반

내장지방이 가져오는 10가지 위험!

당신은 안전합니까?

- 1| 당뇨병 2| 고혈압 3| 동맥경화 4| 암 발병률 5| 치매 6| 어깨결림과 요통
- 7| 과도한 식욕 8| 변비와 빈뇨 9| 노인냄새와 흡아비냄새 10| 높아지는 사망위험

▶ 책소개

내장지방이 가져오는 10가지 위험! 당신은 안전합니까?

내장지방은 배 주변에 쌓이는 지방이다. 툭 튀어나온 배를 만드는 내장지방은 보기에 좋지 않지만, 더 무서운 점은 건강을 해치는 원흉이 된다는 점이다.

체지방 중에서도 내장지방은 특히 질이 좋지 않다. 피부 밑에 붙는 ‘피하지방’과 달리 내장 주변에 붙는 ‘내장지방’은 여러 염증 물질을 분비해 우리 몸 여기저기에 만성 염증을 일으킨다. 당뇨병, 고혈압, 동맥경화와 같은 생활습관병(성인병)은 물론 암과 치매의 발병률을 높이고, 변비와 빈뇨, 노인냄새, 요통의 원인이 된다.

날씬한 사람은 내장지방에서 안전하다? 아니다!

내장지방은 빼기 어렵다? 아니다, 오히려 빼기 쉽다!

날씬하니까 내장지방은 걱정하지 않던 사람도 건강검진 결과에서 내장지방 고위험군으로 나오기도 한다. 동양인은 서양인에 비해 내장지방이 쉽게 쌓이는 편이다. 일반적으로 남성은 내장지방이, 여성은 피하지방이 쌓이기 쉬우나 여성도 환경 후에는 내장지방이 늘어 배가 나오기 쉽다.

툭 튀어나온 배를 보고 ‘이 지방들을 없애려면 약간의 노력으로 어림도 없을 거야’ 라고 포기할 수도 있다. 그러나 내장지방은 과식과 운동 부족으로 급속하게 축적되기 때문에 식사 개선과 효율 좋은 운동 등 에너지 소모를 통해 확 줄어들기도 한다. 배가 튀어나왔던 사람이 날씬해지면 정상 수치를 벗어났던 각종 데이터도 점점 개선된다.

56살 의사가 15kg 감량하고, 혈관나이 28세와 체지방률 10%대를 유지하는 비결

이 책의 저자 역시 학창 시절에는 한 끼에 밥 3공기를 먹어도 날씬했으나, 30대 중반이 되자 173cm의 키에 79kg 몸무게를 가진 전형적인 배불뚝이 아저씨로 변했다. 옷을 입어도 땀시가 나지 않으니 스스로에게 자신감도 없어졌고, 인생을 제대로 즐기지 못하게 되었다.

건강에 적신호가 켜지고, 무엇보다 환자들에게 내장지방의 위험과 다이어트의 필요성을 말하는 ‘살찌고 배까지 나온 의사’는 말이 안 된다고 생각했다. 진료와 세미나, 집필활동으로 바쁜 의사생활 중에도 실천 가능하고 힘들지 않은 다이어트 방법을 고민하기 시작했다. 그 결과 15kg 감량에 성공하고, 56세에도 체지방률 10.6%와 혈관나이 28세를 유지하는 ‘회춘’에 성공했다.

의지가 약한 사람도, 실패를 거듭한 사람도 할 수 있다!

고통스럽지 않아 지속가능한, 내장지방 빼는 3 Step 솔루션!

[step 1] 식사량은 줄이지 않는 약간의 당질제한식

밥과 면, 빵, 과일, 디저트에 포함된 당질은 우리 몸의 혈당을 급상승시키고 인슐린의 과도한 분비를 가져온다. 주식인 밥과 면, 빵의 당질 섭취를 배고프지 않으면서 반으로 줄이는 방법, 아침 점심 저녁 식사요령, 살찌지 않는 음주 비법과 간식 선택법 등을 친절하게 소개한다.

[step 2] 하루 5분 줌비체조

다이어트의 마무리는 운동으로 해야 효과적이다. 운동 없이 살을 빼면 여성은 몸의 굴곡이 사라지고, 남자는 빈약한 몸이 된다. 하루 5분 투자로 집과 사무실 어디에서도 짬을 내어 할 수 있는 저자가 고안한 ‘줌비체조’는 하는 모양은 좀 우스워보일지라도, 10분의 걷기와 맞먹는 효과를 내며 하반신의 모든 근육을 단련하고 마음 안정 효과까지 기대할 수 있다.

[step 3] 사소한 생활습관의 변화

작은 습관의 차이가 큰 체중 차이로 이어진다. 의자에 앉아 체간을 기르는 법, 올바른 숨 들이쉬기로 뱃살 제거하는 법, 출근길 버스와 지하철에서 할 수 있는 발뒤꿈치 들어올리기 운동 등 몸 안에서 열을 만들어내며 사소한 행동 변화로 인생이 달라지는 상황별 생활습관을 소개한다.

[지은이] 이케타니 도시로

도쿄 의과대학 졸업 후, 같은 대학병원 제2내과에서 진료와 혈압 연구에 힘썼다. 이케타니병원의 원장으로 심장과 혈관, 혈액 등 순환기계통을 전문으로 치료해왔다.

학창 시절에는 마른 체질이었으나 30대 중반이 되자 80kg에 육박하는 배불뚝이 아저씨로 변했다. 건강과 자신감 회복을 위해 진료, 세미나, 집필 활동으로 바쁜 와중에도 식사와 사소한 생활습관을 바꾸고 지속가능한 가벼운 운동을 통해 15kg 감량에 성공했다. 50대에도 체지방률 10%를 유지하는 날렵한 몸매와 동안 외모로 유명하며, 의학지식을 환자 눈높이에 맞춰 알기 쉽게 설명해주는 것으로 인기가 높다.

〈달려가는 의사〉, 〈세계에서 가장 듣고 싶은 수업〉 등 다양한 TV 프로그램에도 출연 중이다. 《아프다면 만성염증 때문입니다》, 《혈관을 단련시키면 건강해진다》 등 다수의 베스트셀러가 있다.

[옮긴이] 문혜원

가톨릭대학교 일어일본문화학과를 졸업하고 글밥 아카데미를 수료했다. 현재 일본 동경궐력시일본어학교에서 재직 중이며 전문 번역가로 활동하고 있다. 옮긴 책으로는 《 좋게 말하면 좋을 텐데 말이야 》, 《투명한 보석비누 교과서》 등이 있다.

[차례]

[시작하며] 나는 30대보다 50대인 지금의 인생이 훨씬 더 즐겁다

[준비마당] 대체 내장지방이란 무엇일까? 먼저 알아야 할 Q&A 10

- |내장지방 바로 알기 1| 대체 내장지방이란 무엇인가?
- |내장지방 바로 알기 2| 살찐 사람은 모두 내장지방이 많을까?
- |내장지방 바로 알기 3| 내장지방은 배 어느 부분에 쌓일까?
- |내장지방 바로 알기 4| 내장지방은 스스로 측정할 수 있을까?
- |내장지방 바로 알기 5| 날씬한 사람은 내장지방을 걱정하지 않아도 될까?
- |내장지방 바로 알기 6| 건강검진 결과 '대사증후군 예비군' 판정을 받았다. 대사증후군이란?
- |내장지방 바로 알기 7| 내장지방은 없애기 힘들까?
- |내장지방 바로 알기 8| 내장지방을 단기간에 없애려면 식사를 걸러야 할까?
- |내장지방 바로 알기 9| 내장지방을 없애려면 복근을 길러야 하나?
- |내장지방 바로 알기 10| 내장지방은 얼마나 빨리 없앨 수 있을까?

[첫째마당] 무서운 내장지방의 열 가지 위험! 당신은 안전한가?

- |알고 보면 더 무섭다 1| 내장지방은 고혈당, 당뇨병을 불러일으킨다
 - |알고 보면 더 무섭다 2| 내장지방은 고혈압을 초래한다
 - |알고 보면 더 무섭다 3| 내장지방은 동맥경화를 일으킨다
- 〈한걸음 더〉 나쁜 콜레스테롤 LDL보다 더 무서운 콜레스테롤은 따로 있다

- |알고 보면 더 무섭다 4| 내장지방은 암 발병 위험을 높인다
- |알고 보면 더 무섭다 5| 내장지방은 치매 발병 위험을 높인다
- |알고 보면 더 무섭다 6| 내장지방은 어깨결림, 요통을 일으킨다
- |알고 보면 더 무섭다 7| 내장지방은 과도한 식욕의 원인이 된다
- |알고 보면 더 무섭다 8| 내장지방은 변비, 빈뇨를 초래한다
- |알고 보면 더 무섭다 9| 내장지방은 노인냄새, 홀아비냄새의 원인이다
- 〈한걸음 더〉 노인냄새는 왜 40세 이후에 늘어날까?
- |알고 보면 더 무섭다 10| 내장지방이 늘어나면 사망 위험이 높아지는가?

[둘째마당] 식사, 약간의 당질 제한으로 충분하다!

의지가 약한 사람도, 실패를 거듭한 사람도 할 수 있는 최강의 다이어트

나의 다이어트 비결은 쉽고, 간단하며, 지속 가능하다!

우선 다이어트 계획을 세우자

체지방 10%대를 유지하는 다이어트 비결 세 가지

식사법의 기본은 약간의 당질 제한

약간의 당질 제한식이 주는 이점

그렇다고 당질을 완전히 제한해서는 안 된다

|약간의 당질 제한식 원칙 1| 우선 당질을 반으로 줄인다

〈한걸음 더〉 밥과 빵, 면을 줄인 대신 먹어두면 좋은 식품

|약간의 당질 제한식 원칙 2| 식사량을 극단적으로 줄이지 않는다!

〈한걸음 더〉 대사증후군보다 무서운 근감소증 비만(사르코페니아 비만)

|약간의 당질 제한식 원칙 3| 식이섬유가 풍부한 음식부터 먼저 먹는다

|약간의 당질 제한식 원칙 4| 식사시간을 최소 15분 이상 가져라

〈한걸음 더〉 배가 쉬 고파지지 않는 마법의 식사법

|약간의 당질 제한식 원칙 5| 당신 모르게 숨어 있는 당질을 알아차리자

|약간의 당질 제한식 지속 비결 1| 대두제품을 가장 먼저 먹자

|약간의 당질 제한식 지속 비결 2| 살찌기 쉬운 음식은 오후 2시에서 6시 사이에 먹어라

|약간의 당질 제한식 지속 비결 3| 다이어트를 성공시키는 최강의 아침 식사

〈한걸음 더〉 아침 식사를 거르면 오히려 살이 찐다!

|약간의 당질 제한식 지속 비결 4| 편의점에서 챙기는 간편한 점심 다이어트식

|약간의 당질 제한식 지속 비결 5| 풀코스 저녁 약속이 있을 때 점심 식사 요령

|약간의 당질 제한식 지속 비결 6| 아침과 점심을 잘 조절했다면 저녁에는 좋아하는 음식을 먹어라

〈한걸음 더〉 나의 저녁 식단을 공개한다!

|약간의 당질 제한식 지속 비결 7| 단것을 먹어도 살찌지 않는 요령

|약간의 당질 제한식 지속 비결 8| 이것만 지키면 술을 마셔도 살찌지 않는다

[셋째마당] 내장지방을 쏙 빠지게 하는 최강의 식품

|의사가 추천하는 최강의 식품 1| 섭취만 해도 에너지가 소비되는 차 카테킨

|의사가 추천하는 최강의 식품 2| 식이섬유가 풍부하고 칼로리는 백미의 절반인 찰보리

- |의사가 추천하는 최강의 식품 3| 다이어트의 강력한 지원군, 브로콜리
- |의사가 추천하는 최강의 식품 4| 생선 기름으로 내장지방 격퇴, 고등어 통조림
- 〈한걸음 더〉 EPA와 DHA를 효율적으로 섭취하려면 생선 통조림 안에 든 국물까지 다 활용하자
- |의사가 추천하는 최강의 식품 5| 다이어트 중 먹어도 괜찮은 수프카레
- 〈한걸음 더〉 다이어트를 하고 싶다면 식후 혈당을 의식하자

[넷째마당] 힘들지 않은 지속가능한 운동, 좀비체조

다이어트의 마무리는 운동으로 해야 효과적이다

좀비 체조로 날씬해지자!

- |좀비 체조의 장점 1| 큰 노력 없이 일상생활 중에 시도할 수 있다
- |좀비 체조의 장점 2| 5분 좀비 체조는 10분 걷기와 같은 운동 효과가 있다
- |좀비 체조의 장점 3| 하반신의 모든 근육이 단련된다!
- |좀비 체조의 장점 4| 마음 안정 효과도 있다
- |좀비 체조 실천 가이드 1| 화장실에서 할 수 있는 좀비 체조
- |좀비 체조 실천 가이드 2| 사무실에서 간단히 할 수 있는 좀비 체조
- |좀비 체조 실천 가이드 3| 집에서 거리낌없이 하는 좀비 체조
- |운동 타이밍과 시간 1| 운동을 한다면 식후 30~60분을 추천한다
- |운동 타이밍과 시간 2| 가벼운 유산소 운동은 10분으로 충분하다
- |운동 타이밍과 시간 3| 저녁 식사 후 운동을 통해 식사를 없었던 일로 만들자
- 〈한걸음 더〉 아침 운동은 위험할까?

[다섯째마당] 매일 지속하면 극적으로 변한다! 상황별 생활 습관

- |내장지방을 없애는 최고의 습관 1| 전신 거울 앞에서 현실을 직시하는 습관을 들인다
- |내장지방을 없애는 최고의 습관 2| 매일 아침 체중계에 올라 몸무게를 잰다
- |내장지방을 없애는 최고의 습관 3| 아침에는 정해진 시간에 일어난다
- |내장지방을 없애는 최고의 습관 4| 날씬해지면 입고 싶은 옷을 준비해 둔다
- |내장지방을 없애는 최고의 습관 5| 처음에는 조금만 참자
- |내장지방을 없애는 최고의 습관 6| 등받이 없는 의자에 앉아 등을 곧게 세우자
- |내장지방을 없애는 최고의 습관 7| 의자에 올바르게 앉으면 체간을 기를 수 있다
- |내장지방을 없애는 최고의 습관 8| 몸을 자주 움직인다
- |내장지방을 없애는 최고의 습관 9| 전신욕 또는 반신욕을 운동 습관과 연결짓는다
- |내장지방을 없애는 최고의 습관 10| '좀비 체조 & 샤워'로 혈류를 좋게 한다
- |내장지방을 없애는 최고의 습관 11| 목욕 후에 얼음물 한잔으로 대사를 올린다
- |내장지방을 없애는 최고의 습관 12| 목욕 중 '자전거 페달 돌리기 체조'로 운동 효과를 배가한다
- |내장지방을 없애는 최고의 습관 13| 어디서나 할 수 있는 발뒤꿈치 들어올리기 운동
- |내장지방을 없애는 최고의 습관 14| 숨 들이쉬기로 푹 튀어나온 배를 없앤다
- 〈한걸음 더〉 몸 안에서 열을 만들어내라

[특별부록] 내장지방을 없애는 최강의 무기! 다섯 가지 최강의 간식

|최강의 간식 1| 잎새버섯을 넣은 강력한 다이어트 수프

|최강의 간식 2| 토마토 아마자케

|최강의 간식 3| 케이크 낫토

|최강의 간식 4| 찐 콩을 넣은 즉석 수프

|최강의 간식 5| 과일, 견과, 치즈

|마치며| 그깟 체형? 체형을 바꾸면 당신의 인생이 빛난다