

모든 잎이 꽃이 되는 가을은  
두 번째 봄이다

- 알베르 카뮈 -

찬란한 가을이 저물어 가고,  
차가워진 아침공기에...

옷깃을 여미게 되는 **11월**입니다.

꾸준한 운동과 건강한 식습관으로  
가을의 끝자락을 행복하고 아름답게  
보내시길 바랍니다^^

♥ 동래데이케어 올림 ♥



요즘, 삭센다에 이어서 위고비까지.  
다이어트 약에 대한 관심이 엄청납니다.  
살 빼고 싶은 인간의 욕구는 멈출 수 없나봅니다.



위고비로 살빼 유명인사들 덕이죠, 사실

하지만, 비만조절의 기본은 칼로리 제한과 운동입니다.  
단순히 살 빼는 것을 넘어 건강한 신체를 유지해서  
노년을 건강하게 보내기 위한 필수조건이기도 하고요.



다이어트약은 비싸고 끊으면 요요가 옵니다.

## 과식의 위험성과 대처방법

따라서 당연히 과식하지 않는 것이 중요하고, 포만감을 느끼면 그 이상 먹지 않도록 자제하는 습관을 갖도록 노력하는 것이 중요해요.

앗, 여기까지만

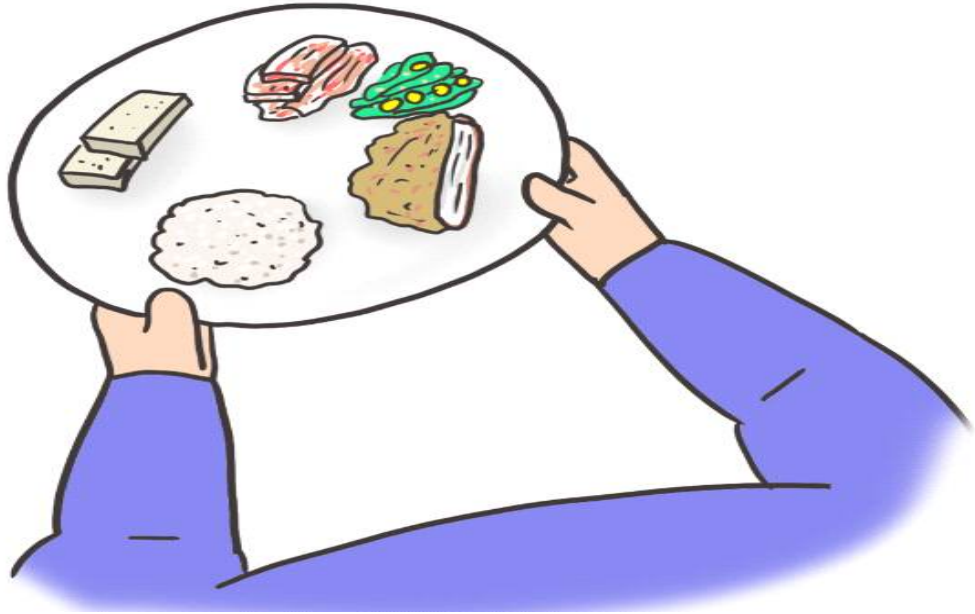


과식은 당뇨, 고혈압, 고지혈증, 지방간 등 대사질환으로 이어지게 되고 대장암 등 암의 발병으로 이어질 수도 있습니다.



## 과식의 위험성과 대처방법

특히, 탄산음료같이 당 함량이 높은 음식을 줄이고,  
식사할 때 정해진 양만 식판에 덜어서 먹기,  
다른 일하면서 먹지 않기 등이 도움될 수 있습니다.



현대인의 과잉영양은 사회적으로도 큰 부담이  
되고 있어요. 건강관리를 위한 첫 단추로  
과식하지 않는 습관 들이는 것 어떠세요?



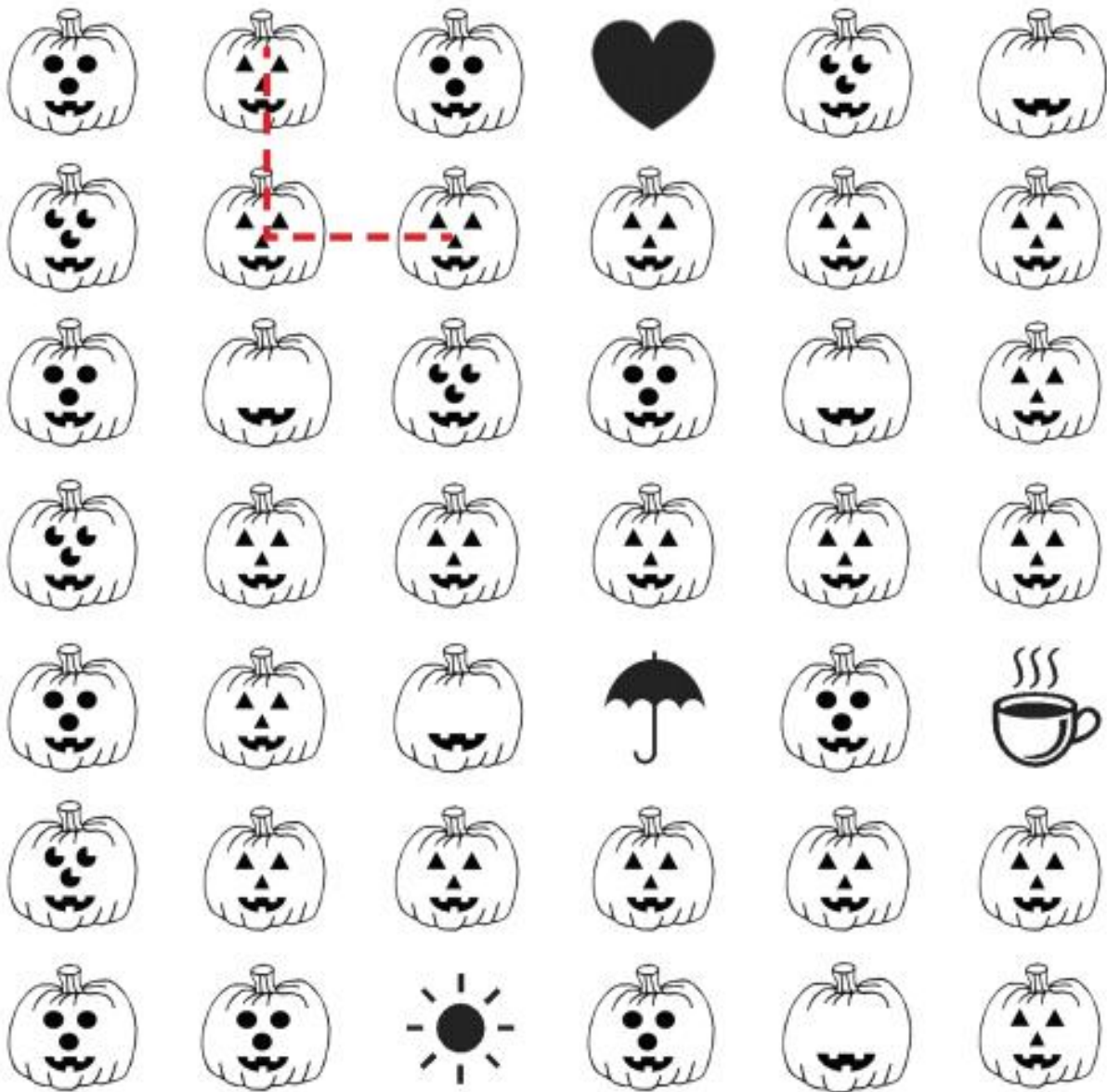
포만감은  
현대인의 적!

# 주의집중력 훈련 활동지

예시와 같은 모양을 따라가면 길을 완성해 보세요. (길이 끊기면 안돼요.)

출발

예시



도착