

# 나의 건강과 나의 미래를 위한 운동과 관리



선 포이

안녕하십니까? 저는 뉴트리라이트 건강 연구소(NHI)의 코치인 션입니다.

요즘 건강은 어떠십니까? 하시는 일도 순조롭고 맘과 몸이 편안하신지요? 저는 이번 뉴트리라이트 건강 연구소(NHI)의 최신 연구 결과를 여러분께 알려 드리고자 합니다. 마침내 과학적 입증과 임상 검사를 거쳐, 다음과 같은 효능을 가진 최고의 비결을 연구자들이 알아 냈습니다.

- 심장혈관질환 예방
- 중성지방 및 콜레스테롤 감소
- 체지방 감소 및 체중 조절
- 근력과 근육의 강화
- 에너지 수준 향상
- 불안 및 우울증 개선
- 골밀도 증가
- 생리적 노화 과정의 억제

(미국 보건 총감 보고서, 1996)

최고의 비결이란 과연 무엇일까요?  
**바로 정기적인 활동과 운동입니다!**

혹자는 이러실 수도 있습니다. "나도 시간과 힘과 의욕만 있으면 정기적으로 운동한다구."

다음 달부터 몸과 마음을 최고로 건강하게 할 수 있도록 설계된 정보와

전략을 바탕으로 바쁜 일상 생활 속에서도 항상 운동을 재미 있게 할 수 있는 방법을 다 함께 개발하려고 합니다.

건강과 체력을 단련한다면 어떤 모습이 되고 싶은지, 어떤 기분을 느끼고 싶은지, 어떻게 달라지고 싶은지 이번 달에 잘 생각해 보십시오.

잠깐 동안 마음속에서 생각한 모든 것을 적어 보십시오.

그런 다음, 10년 후 자신의 모습을 상상한 후 "오늘 한 것처럼 계속 운동을 한다면 10년 후의 나는 어떤 모습과 어떤 마음을 가지고 있을까?"라고 스스로에게 물어 보십시오. 건강한 체력과 멋진 몸매를 갖게 될 것이라고 믿습니까? 아니면 더 나빠질 것이라고 생각하십니까?

션 포이는 Personal Wellness Corporation의 대표로서, 뉴트리라이트 건강 연구소(NHI)의 생리학자 겸 팀 뉴트리라이트의 코치를 맡고 있습니다.

확신이 서지 않는다면 항상 앞서 지내는 것과 정기적으로 운동을 하는 것이 생리학적으로 어떤 차이가 있는지를 아래 표에서 확인해 보십시오.

정기적인 운동이라는 최고의 비결을 실행했을 때 나의 몸과 생활에 어떤 변화가 올지 생각해 보십시오. 뜻이 있는 곳에 길이 있습니다.

체력과 몸매 관리를 위한 이전의 경험은 모두 잊어버리고 오늘부터 새롭게 목표를 세워 시작해 보십시오!

### 앞아서만 있을 때

신진대사 감소  
체지방 증가  
근력 저하  
심장혈관계 악화  
혈압, 콜레스테롤, 중성지방 증가  
협응력과 균형력 저하  
유연성 감소  
운동 능력과 활력 감소  
해피 호르몬(엔돌핀) 감소  
의기소침, 우울

### 몸을 움직일 때

신진대사 향상  
체지방 감소  
근력 증진  
심장혈관계 향상  
혈압, 콜레스테롤, 중성지방 감소  
협응력과 균형력 향상  
유연성 향상  
운동 능력과 활력 증강  
해피 호르몬(엔돌핀) 증가  
여유롭고 느긋한 마음