

가볍게

일상에서 — 물을 — 나트륨, 지방 —

걷고 마시고 줄이자

비만예방의 날을 맞이하여 일상에서
잠깐의 심을 통해 가볍게 걷고, 건강함을 마시고,
해로움을 줄이는 캠페인을 실시합니다.



가볍게
일상 속에서 걷고

걷기의 효과

- ✓ 모든 사망위험 감소
- ✓ 심장병 및 뇌졸중 위험 감소
- ✓ 고혈압 위험 감소
- ✓ 제 2형 당뇨병 위험 감소
- ✓ 비만 위험 감소

단순하지만 효과 만점인 운동, 걷기!
바쁜 일상 속에서도 걷기 운동을 통해서
건강 증진을 기대해볼 수 있습니다.

가볍게
건강함을 마시고



물 마시기의 효과

- ✓ 피부 미용에 도움
- ✓ 다이어트 효과
- ✓ 활발한 배변 활동
- ✓ 충치 예방 효과
- ✓ 체내 독소와 노폐물 제거

우리 몸의 가장 중요한 자원인 ‘물’을
충분히 섭취하는 것도
다양한 건강 효과를 불러올 수 있습니다.

가볍게
해로움을 줄이자

덜 달고 덜 짜게 먹기의 효과

- ✓ 고혈압 예방 효과
- ✓ 관상동맥질환, 뇌졸중
사망 위험 감소
- ✓ 제 2형 당뇨병 위험 감소
- ✓ 충치 예방 효과


가공식품을 통한 당류
하루 50g 이하로 섭취


나트륨 하루
2,000mg 이하로 섭취

*2,000kcal 기준



9가지 건강한 식생활 지침

- ① 매일 신선한 채소, 과일과 함께 곡류, 고기·생선·달걀·콩류, 우유·유제품을 균형있게 먹자
- ② 덜 짜게, 덜 달게, 덜 기름지게 먹자
- ③ 물을 충분히 마시자
- ④ 과식을 피하고, 활동량을 늘려서 건강 체중을 유지하자
- ⑤ 아침식사를 꼭 하자
- ⑥ 음식은 위생적으로, 필요한 만큼만 마련하자
- ⑦ 음식을 먹을 땐 각자 덜어 먹기를 실천하자
- ⑧ 술은 자제하자
- ⑨ 우리 지역 식재료와 환경을 생각하는 식생활을 즐기자