

Since 1992

Detox Diet

백비 디톡스 다이어트



생생한의원

백비 다이어트

- 1992 생생한의원 개원, 백비탕 개발
- 2002 생생바이오텍 설립
- 2003 제1회 백비가족의 밤 개최
FDA 안전성검사 통과
미국 시카고 국제식품박람회 참가
- 2004 대한민국소비자대상 다이어트 1위
ISO 9001 인증 획득
랭키닷컴 다이어트 부문 1위 선정
- 2005 비만억제조성물 특허 등록
백비클럽 10만 회원 돌파
한방다이어트 최우수 의료기관
- 2006 다이어트 전용 캔디 개발
47kg.co.kr 인수합병
- 2008 백비 파낙스 개발 및 출시
영국 생생센터 개원
일본 후생성 성분적합인증
- 2010 한국여자축구연맹 공식후원 협약
도쿄 Diet & Beauty 박람회 참가
호주 생생한의원 개원
혈당강하 칼슘쌀 개발
- 2011 (주)웰씨앤씨로 상호변경
철분쌀 특허 공동출원
미생물디톡스 이앰파낙스웰 출시
생생장온환 출시

백

비
암
시
문



하나,

세상에서 가장 힘든 것이 자기와의 싸움이다.
식욕은 우리의 생존에 필요한 욕구이지만 우리의 컨트롤 아래 있을 때
행복할 수 있다. 식욕의 노예가 되지 말자.

둘,

한끼를 굶으면 체지방 100g이 에너지로 바뀐다.
배가 고프다는 느낌은 우리 몸이 '몸 안에 있는 지방을 쓸까,
외부의 음식을 먹을까' 하는 갈림길에 있다는 표시이다.
살을 뺄 수 있는 기회가 가까이 왔음을 잊지 말라.

셋,

배고픈 느낌을 즐기고 또 즐겨라.
아~, 드디어 살이 빠지기 시작하는구나! 하고 행복해하라.

Contents

백비 암시문	1
Step1. 왜 디톡스인가?	3
영양과잉과 독소시대	4
내몸 리셋 프로젝트, 디톡스	8
미생물 디톡스	12
Step2. 디톡스 다이어트의 실천	15
디톡스 다이어트	16
언제 어디서나 가능한 3일 디톡스 프로그램	20
디톡스 생활요법	22
다이어트의 완성, 정체기	26
백비 다이어트 Q&A	29
100kcal 식품	30
백비 다이어트 성공 스토리	31
만화로 보는 백비 다이어트	39
백비 디톡스 다이어리	51
백비 다이어트 소개	73

Step 1.

왜 디톡스(Detox)인가?





면역기능을 떨어뜨리는 악순환의 고리

영양과잉과 독소시대

통계를 보면 현재 우리나라 사람들은 65세가 되면 3명 중의 한 명은 암에 걸리고 나머지 한 명은 심각한 만성질환을 앓고 있다고 합니다. 2030년에는 거의 모든 사람이 암에 걸릴 것이라고 예고된 바도 있습니다.

이쯤 되면 평균수명이 점점 길어진다면 무조건 좋아할 일은 아닌 것 같습니다. 많은 현대인들은 건강에 자신이 없고 병이 나를 쳐들어오면 어쩌나 하는 걱정을 습관처럼 달고 살게 되었습니다.

현대인의 가장 큰 두려움, 질병

인간은 왜 병에 걸리는 것일까요? 왜 죽는 날까지 건강하지 못하는 걸까요? 건강한 삶을 위해 가장 중요한 것은 무엇이며, 죽어가는 생명력을 살리는 자연치유력과 면역기능을 회복하기 위해 가장 중요한 것은 무엇일까요?

현대과학과 의학이 우리에게 준 혜택은 적지 않습니다. 생활은 점점 더 편리해지고 시간과 공간의 제약을 넘어서는 기술이 속속 선보이고 있습니다. 오늘날 평균 수명이 70, 80을 넘어 90세에 이를 수 있다면 그것은 바로 현대의학의 덕분일 것입니다.

하지만 건강에 대한 진정한 정답을 가지지 못한 것이 바로 현대의학이기도 합니다. 수많은 환자를 진단하고 있지만 실제로는 수술, 진통제, 소염제, 항생제, 호르몬제 투여가 대부분으로 의사의 역할은 병을 근본적으로 치료하는 것이 아니라 통째로 관리할 뿐입니다. 그래서 환자들은 대체의학, 자연의학, 민간요법 등을 찾아 헤매고 있습니다.

중환자가 아니라고 하더라도 현대인들은 수많은 질병의 공포 속에 살아가게 됩니다. 몸이 좋지 않아 병원에 가보아도 속 시원한 대답을

들을 수가 없습니다. 스트레스성이다, 만성피로다, 신경과민이다, 특이체질이다 하는 식으로 정확하게 우리 몸에 어떤 문제가 있는지 찾아내지 못하고 있습니다.

인체 저항력 약화의 주범, 독소

이처럼 원인을 알 수 없는 만성질환자, 체력이 약하고 병치레가 잦은 사람, 살이 자꾸 찌고 아무리 노력해도 잘 빠지지 않는 사람, 아토피, 당뇨, 간질환, 심장질환, 혈관질환 불면증, 정서불안에 시달리는 사람 등... .., 수많은 사람들이 이러한 질병에 시달리는 이유는 바로 인체의 저항력을 약화시키는 내 몸 속의 독소 때문입니다.

현대인들이 매일 아침 깨어나서 잠자리에 들 때까지 얼마나 많은 독소와 함께 살고 있는지 알게 되면 놀랄 것입니다. 식약청 자료를 보면 7세 이하 어린이의 항생제 사용량이 하루 45.6 DDD로 어른의 2배나 되고, 어른은 WHO 기준 2배의 항생제를 복용하고 있습니다. 항생제 처방율이 소아과가 62.6%로 가장 높습니다. 일상에서는 항생제를 먹여 키운 소, 닭, 돼지고기, 우유를 먹고 항생제가 가득한 약을 먹고 있는 것입니다. 이 아이들이 어른이 되었을 2030년쯤에는 정말 모두가 암에 걸리는 것은 아닐까 걱정을 하지 않을 수 없습니다. 의식주와 공기 등을 통해 유입되는 외부적인 독소 외에 우리 몸 안에서 만들어지는 독소도 있습니다. 실제로 더 위험한 독소는 바로 이 내부적인 독소입니다. 내 몸의 독소처리 능력이 충분하면 외부에서 들어오는 독소를 해결할 수 있지만 내부에서 생겨나는 독소가 많으면 제대로 독소를 처리할 수 없게 됩니다.

의식주(衣食住)와 독소

衣 (옷) : 계면활성제, 방부제가 든 치약, 샴푸, 린스, 화장품을 매일 쓰고 합성세제 찌꺼기가 남아있는 옷을 매일 입고 있습니다.

食 (음식) : 농약으로 키운 야채, 방부제가 든 사료, 성장촉진제와 항생제를 먹여 키운 소와 돼지와 닭, 수많은 튀김음식, 화학조미료,

정제당과 정제염, 과일의 농약 잔유물, 식당의 화학조미료, 양어장의 항생물질, 과자의 식품첨가물, 플라스틱 용기의 환경호르몬, 죽은 밀가루(수입 밀가루)로 만든 과자류 등

住 (환경) : 화학비료와 농약을 안 쓴 유기농 식품이라고 해도 중금속이 포함된 황사와 산성비, 일본의 방사능 물질, 자동차 매연, 지하철의 미세먼지, 공기 중의 세균, 전자제품의 전자파를 피해갈 수 없습니다. 공해로 인해 맑은 공기 부족으로 인체의 저항력이 떨어지고 있습니다.

영양과잉이 만든 독소시대

현재 우리나라 성인의 1일 영양섭취량인 2,000~2,400kcal는 너무 많습니다. 대부분 그 중 일부만 완전 소화 흡수하고 나머지는 노폐물로 변해 몸 안에 쌓여가고 있습니다. 에너지 효율이 떨어지는 만큼 자꾸자꾸 많이 먹게 되고 불완전 소화된 음식 찌꺼기로 인해 30대, 40대부터 배가 나오거나 군살이 붙으며 비만, 고지혈증, 고혈압, 당뇨 등의 각종 성인병에 시달리게 됩니다.

내부적인 독소란 이처럼 음식물의 불완전 연소에서 생겨나는 독소입니다. 섭취한 음식물은 완전히 소화된 후 에너지와 대소변으로 배출되어야 하는데, 완전 연소되지 못한 음식 찌꺼기는 불완전 소화상태로 몸 안에 존재하게 됩니다. 음식 분해과정의 찌꺼기는 8~9m나 되는 장에서 부패 또는 발효돼 장벽을 자극하여 대장에 용종 또는 대장암을 만들고, 문맥의 혈액을 통해 흡수된 독소는 간과 신장에 부담을 주고 혈액을 탁하게 만듭니다.

식사량은 2배 늘었는데 배설량은 절반?

미국의 한 연구발표에 따르면 50년 전에 비해 미국인들의 식사량은 무려 2배로 늘었다고 합니다. 그런데 놀라운 것은 배설량의 변화였습니다. 50년 새 배설량은 오히려 절반으로 줄어든 것입니다. 사람들이 먹은 그 음식은 과연 어디로 사라진 것일까요?

얼마나 많이 먹느냐 보다 더 중요한 것이 얼마나 잘 소화시키느냐

입니다. 즉 몸 안에 쌓인 찌꺼기를 어떻게 밖으로 배설해서 깨끗한 몸을 유지하는 지가 중요합니다. 몸이 깨끗해지고 완전 연소를 통해 에너지 공급이 충분해지면 몸은 더 이상의 음식을 요구하지 않기 때문에 자연스럽게 음식을 덜 먹게 됩니다.

심장생 동물은 자기 위장 크기의 20~30%의 음식을 먹습니다. 돼지는 위장 크기의 약 80%의 음식을 섭취합니다. 이에 비해 인간은 120%를 먹고 있는 지혜롭지 못한 존재입니다.





지방 분해가 불러오는 기적!

내 몸 리셋 프로젝트, 디톡스

이처럼 독소시대에 살고 있는 우리들은 어떻게 해야 할까요? 21세기에 필요한 건강법은 바로 디톡스입니다.

디(de)는 제거, 톡스(tox)는 독소, 즉 디톡스(detox)란 내 몸에 들어온 독소를 제거한다는 의미로 최대한 독소를 피하고 몸 속에 들어온 독소는 빨리 내보냄으로써 건강을 회복하고 유지하는 것입니다.

독소의 통로이자 저장소, 체지방

WHO(세계보건기구)의 발표에 따르면 전세계적으로 과체중 인구가 7명 중에 한 명이라는 발표가 있었습니다. 또한 2010년을 기점으로 기아나 저체중으로 인한 사망보다 과체중과 비만으로 인한 사망이 더 많아졌다고 합니다. 거의 모든 현대 병은 그 원인으로 비만을 말하고 있습니다. 왜 그럴까요?

그 해답 역시 독소에 있습니다. 독소는 크게 지용성과 수용성으로 나눌 수 있는데, 지용성 독소는 체지방에 있는 지방조직과 혈액 속에 존재하고, 수용성 독소는 근육 속의 수분과 결합하여 수분대사를 방해하고 부종을 유발하게 됩니다.

독소 중의 대부분이자 특히 문제가 되는 것은 바로 지용성 독소입니다. 수분은 소변과 땀 등을 통해 수시로 배출되기 마련입니다. 때문에 수용성 독소는 수분 배출에만 문제가 없다면 어느 정도 해소가 됩니다.

그러나 지방은 다릅니다. 분해가 되지 않는 한 몸 안에 그대로 남아 요지부동합니다. 몸에 체지방이 많은 것은 곧 그만큼 독소를 많이 갖고 산다는 신호인 셈입니다.

증상입니다.

간혹 단식을 처음 시도하는 많은 분들이 이런 명현현상이 영양의 부족 때문인줄 알고 다시 음식을 먹어 단식을 망치는 경우가 많습니다. 특히 뭔가를 먹는 순간 독소 제거에 따른 기분 나쁜 증상이 사라지는데 이는 음식 섭취로 인해 영양소가 보충되어서가 아니라 음식 섭취로 인한 소화대사 과정 때문에 독소제거 과정이 중단되기 때문입니다.

첫 3일 동안이 많이 괴로우면 괴로울수록 체내 조직에 그만큼 독소가 많이 쌓여 있다는 증거이므로 힘들수록 단식이 그만큼 자신에게 필요한 것임을 자각해야 합니다.

식욕을 이기는 3일 단식, 단백질을 재활용하는 7일 단식

현대인은 누구든지 주말을 이용하여 자신을 돌아보고 건강을 회복할 수 있는 좋은 기회를 만들 수 있습니다. 디톡스의 원리는 간단하기 때문에 혼자서도 충분히 실천할 수 있고 누구나 마음만 먹으면 쉽게 접근할 수 있습니다.

단식은 최소한 3일 이후부터 유의한 변화를 가져옵니다. 가장 짧은 3일 단식의 경우, 식욕에 대한 의존성을 벗어날 수 있는 조건을 만들어 줍니다. 3일 단식이 끝나고 나면 몸 안에 수분이 배출되면서 지방이 분해될 수 있는 조건이 만들어 집니다. 3일 이후 한결 가벼워진 몸은 물론, 식욕을 참을 수 없을 것이라는 심리적 부담감도 떨쳐버린 자신을 만날 수 있을 것입니다.

단식을 통해 진정한 디톡스 효과를 볼 수 있는 시점은 최소한 단식 7일 이후부터입니다. 단식이 1주일 이상 진행되어 단백질 공급이 부족해지면 우리 몸은 필요한 단백질을 얻기 위해 오래된 세포, 병든 세포, 늙은 조직, 염증 세포, 암 세포 덩어리까지 파괴합니다. 이것이 궁극적인 단식의 목적이자 진정한 디톡스 효과입니다.

일반적으로 단식 기간 동안 단백질을 먹어야 한다는 의견이 적지

않은데, 진정한 단식은 단백질 공급을 1주일 이상 끊는 것입니다. 단식 기간 동안 몸에 단백질이 부족해지면 건강한 세포조직이 파괴되는 것이 아니라 비정상적이고 쓸모 없는 노폐물들이 드디어 분해되고 재활용되면서 몸에서 사라지기 때문입니다.





내 몸을 살리는

미생물 디톡스

사람은 누구나 몸 속의 수많은 미생물과 공생하고 있습니다. 이러한 미생물은 우리 몸을 구성하는 세포 수보다도 훨씬 많아 매우 다양하게 우리 몸에 영향을 미치고 있습니다. 바로 이 미생물이 인체 세포들과 어떻게 협력하고 상호작용하며 소통하는지를 이해하면 건강을 위한 최선의 솔루션인 미생물 디톡스를 이해할 수 있습니다.

유익 미생물(EM: Effective Micro-organism)이란?

입, 장, 피부 등 우리 몸 곳곳에 거주하는 미생물들은 하나의 독자적인 생태계를 이루고 있습니다. 그 미생물들은 매우 다양하게 우리 몸에 영향을 미치고 있고 우리 또한 인체 미생물에 영향을 줍니다.

특히 우리 몸의 장내 미생물은 ‘유익 미생물’과 ‘유해 미생물’로 나눌 수 있습니다. 동시에 아무 쪽에도 속하지 않는 소위 ‘기회주의 미생물’도 있는데 서로 자신의 세력을 넓히기 위해 잠시도 쉬지 않고 전쟁을 하고 있습니다.

기회주의 미생물은 ‘유익 미생물’과 ‘유해 미생물’ 중에서 더 큰 세력 쪽으로 수시로 합류하기 때문에 유익 미생물을 항상 우위에 있도록 관리하는 것이 매우 중요합니다. 유익균은 우리 몸의 면역체계를 강화하여 질병을 물리치는 반면 유해균은 우리 몸의 면역체계를 약화시켜 각종 질병과 증상을 일으킵니다. 이 두 가지 균총의 균형에서 우리 몸의 건강이 좌우된다고 할 수 있습니다. 최근에 이슈가 된 AI와 구제역은 물론, 감기에서 암에 이르기까지 생명체에서 일어나는 모든 증상과 질병은 유익균과 유해균의 대립의 결과라고 할 수 있습니다.

수명의 바로미터 장내 미생물

인간의 장 속에 살고 있는 장내 세균은 500여종 100조 마리나 되는데, 나이가 들어 노화가 진행되면 유익 미생물인 유익균은 감소하고 유해균이 증가합니다. 이는 장내 세균의 무리 또한 늙어가는 현상입니다.

그래서 인간수명을 예측할 때 장내 세균총에 얼마나 많은 유익 미생물이 존재하는가를 조사하게 됩니다. 개인의 수명을 좌우하는 가장 중요한 요인 중의 하나가 바로 장내 미생물의 분포도인 것입니다. 앞으로 장내 미생물이 미래 의학에서 매우 중요한 부분을 차지할 것으로 예상됩니다.

장내 미생물의 역할

- 효소를 만들어 음식의 소화를 돕고 변비를 방지합니다.
- 면역체계를 강화하여 각종 면역 질환을 방어합니다.
- 비타민 및 아미노산을 합성하고 지방의 체내 축적을 방지합니다.
- 엔돌핀, 다이돌핀, SOD, 멜라토닌을 생성합니다.
- 발암물질을 분해하고 흡착하여 각종 암을 예방, 치료합니다.
- 장 기능을 건강하게 하여 뇌기능을 개선합니다.

박테리옌(bacteriocins)

살아있는 모든 세포는 생존 과정에서 대사작용을 합니다. 세균이나 미생물들도 마찬가지인데, 이들이 만들어낸 대사산물을 박테리옌(bacteriocins)이라고 합니다. 이들 박테리옌은 온도나 산도와 무관하게 효능을 유지하기 때문에 활용도가 광범위하게 확대되고 있습니다. 우리가 김치와 된장을 날로 먹지 않고 찌개로 끓여서 먹어도 같은 효과를 볼 수 있는 것은 김치와 된장 속의 미생물이 만들어낸 박테리옌의 효과를 통해서입니다.

유익균과 유해균은 한순간도 쉬지 않고 박테리옌을 분비하면서 끊임없이 전쟁을 하고 있는데 마치 스텝크가 독한 방귀를 내뿜고, 오징어가 먹물을 쏘아 적을 물리치는 것처럼 미생물 또한 이러한

물질을 생산하고 공격하면서 서로 싸우고 있습니다. 이러한 과정에서 만들어지는 박테리옌 또한 몸에 좋은 유익 박테리옌과 유해 박테리옌으로 나눌 수 있습니다. 유익 박테리옌은 혈관을 타고 전신을 순환하면서 면역기능을 강화하고 건강에 매우 유익한 생리 활성물질로 작용합니다.

미생물 디톡스

미생물 디톡스의 핵심 원리를 잘 보여주는 코알라 이야기가 있습니다. 코알라의 주식인 유칼립투스 잎은 독성이 있어 그냥 먹어서 소화시킬 수 없습니다. 하지만 미생물은 소화효소를 만들고 독성을 중화하는 효능이 있어 어미 코알라는 장내 미생물 덕분에 유칼립투스 잎을 먹을 수 있습니다.

어미 코알라는 어린 새끼에게 젖과 함께 자신의 똥을 먹이는데 이 똥 속엔 유칼립투스 나뭇잎을 소화시킬 수 있는 미생물들이 가득 들어 있어서 똥을 통해 자신의 장내 미생물총을 고스란히 새끼에게 전달하는 것입니다. 어미 코알라는 보통 새끼의 똥을 맛보면서 새끼의 장 상태를 점검합니다. 어미 코알라는 대장에서 만들어진 똥이 코알라 건강에 꼭 필요한 유익 미생물 집합체라는 것을 잘 알고 있는 것입니다.

장내 미생물의 활용

- 매번 식사와 함께 또는 식사 전후에 섭취합니다.
- 장이 약하고 체력이 저하된 경우 2~3배 섭취합니다.
- 명현이 나타날 때, 음주 전후, 피곤할 때 추가로 섭취합니다.
- 특정 질환이 있거나 면역증강을 위해 지속적으로 섭취합니다.
- 다이어트와 병행하면 디톡스와 체질개선 효과를 극대화할 수 있습니다.



Step 2.

디톡스 다이어트의 실천



성공 다이어트의 길

디톡스 다이어트

좋은 다이어트란 바로 많은 사람들이 성공하는 다이어트입니다. 대부분의 사람들이 비만의 문제점과 다이어트의 필요성을 알고 있고 그래서 나름의 방법으로 다이어트를 시도하지만 성공보다는 실패하는 경우가 많습니다. 이처럼 간절히 원하면서도 다이어트에 실패하는 이유와 그것을 어떻게 극복할 수 있는지에 대한 연구, 디톡스를 완성하는 다이어트에 대한 연구가 바로 백비 다이어트의 출발점이었습니다.

#1. 체지방 분해로 디톡스하기

백비의 지방분해 효과는 지방과 결합한 독소와 노폐물을 제거해주며 백비 프로그램을 통한 소화기의 완전한 휴식은 탁월한 디톡스 효과를 나타냅니다.

흔히 다이어트 최대의 적이 요요현상이라고 할 만큼 요요는 다이어트를 원하는 이들에게 큰 골치거리입니다. 하지만 단기간의 반복된 다이어트는 오히려 기초대사량을 저하시키기 때문에 살이 쉽게 찌는 저장형 체질로 바뀌게 되고, 몸을 점점 비대하게 하는 것입니다.

다이어트는 최소한 한 달이라는 기간을 지속적으로 진행해야 요요에 대한 대비가 가능하며, 또 감량한 체중을 6개월을 유지해야 내 몸이 새로운 체중을 인식하게 됩니다.

요요를 예방하기 위해서는 숨어있는 노폐물을 분해하여 배출하고 신진대사를 촉진하여 기초대사량을 높게 유지해 주어야 합니다. 체내에 독소가 많을수록 요요현상 역시 빨리 나타나기 때문입니다.

특히 지방은 노폐물을 담은 그릇과 같습니다. 우리 몸의 독소 중에 지용성 독소는 체지방과 결합하여 존재하고, 수용성 독소는 수분과 결합해 수분대사를 방해하여 몸을 무겁게 하고 부종을 유발합니다. 지용성 노폐물을 분해하고 배출하는 것이 중요한데, 백비 다이어트는 지방분해력이 탁월하여 체내 곳곳에 존재하고 있는 지용성 악성 노폐물을 몸 밖으로 배출해서 몸을 깨끗하게 청소해 줍니다.

디톡스를 완성하는 백비 다이어트 배합 원리

- 백비 다이어트의 주성분인 인삼, 홍삼, 장뇌삼 등은 위와 장 기능을 개선하여 음식의 완전 연소를 도와주며, 위와 장의 기능을 회복해 주므로 곧바로 단식이 가능하며 보식이 필요하지 않습니다.
- 백비 다이어트는 몸에 불필요한 지방과 노폐물이 쌓이지 않도록 하여 몸을 깨끗이 디톡스하고 요요를 예방해 줍니다.
- 지방분해를 도와주므로 다이어트 중은 물론 감량 후에도 요요 예방을 목적으로 드시면 좋습니다.

#2. 식욕 다스리기

다이어트에서 가장 중요한 것은 식사량의 조절입니다. 백비 다이어트의 특허성분이 과식을 예방하고 자연스럽게 식사량을 조절할 수 있도록 도와줍니다.

식욕은 성욕, 수면욕과 함께 인간의 3대 욕구로 과식하는 습관을 고치지 않고서는 다이어트에 성공할 수 없습니다. 작심삼일이라는 말이 있듯 대부분 3일을 고비를 넘기지 못하고 과식이나 폭식으로 다이어트에 실패하게 됩니다. 하지만 초기 3일만 무사히 넘긴다면 그 이후에는 식욕을 거의 느끼지 않을 만큼 몸이 적응하게 됩니다.

식욕을 이기기 위해서는 어떤 조건이 필요할까요? 이를 위해서는 두 가지 원리를 잘 알아야 합니다. 첫 번째가 식욕촉진 호르몬인 그렐린에 관한 것입니다. 그렐린은 위벽에서 분비되는데, 음식이 들어와 위벽이 많이 자극될수록 그렐린도 많이 분비됩니다. 별로

배고프지 않다카도 막상 식사를 하기 시작하면 계속 먹고 싶어지는 이유가 바로 여기에 있습니다. 때문에 다이어트 초기 3일간은 위벽을 일체 자극하지 않는 건더기가 전혀 없는 물이나 물과 가장 유사한 형태의 식품만을 섭취해야 합니다. 흔히 다이어트 중에 선식을 우유나 요구르트에 타서 마시는 경우가 많은데, 열량은 적을지 몰라도 식욕억제에는 도움이 되지 않습니다.

두 번째 식욕억제 원리는 다른 아닌 우리 뇌를 착각하도록 하는 것입니다. 사람의 뇌는 부피는 적지만 몸 전체에 필요한 에너지 중 약 20% 정도를 사용합니다. 뇌의 활동은 생존에 필수적이기 때문에 뇌가 사용할 열량이 부족하면 식욕을 느끼게 해서 음식을 섭취하도록 하는 것입니다. 아무리 다이어트 중이라도 최소한의 열량을 섭취해야 뇌에서 식욕을 자극하는 신호를 보내는 것을 막을 수 있습니다. 성인의 하루 필요 열량은 약 1,800~2,000kcal이니, 이 중 360~400kcal만 있으면 뇌가 필요한 열량을 충족할 수 있습니다.

식욕을 이기는 백비 다이어트 처방의 원리

- 백비 다이어트에는 식욕억제 성분이 들어있을 뿐 아니라 마이크로 필터로 여과해 위벽에 있는 식욕촉진 호르몬 그렐린을 자극하지 않습니다.
- 백비 1봉에는 약 50칼로리의 열량이 포함되어 있습니다. 하루 6~8봉 정도 섭취할 경우 백비만으로 하루 300~400kcal를 섭취해 뇌의 배고픔 신호를 막을 수 있습니다.
- 이는 곧 3일 단식을 성공적으로 완수하게 도와주며, 3일이 지나면 자연스레 식욕이 감소됨을 느낄 수 있습니다.

#3. 기력과 영양분 공급하기

다이어트 중에 비타민, 미네랄 등의 영양분이 부족해지면 우리 몸은 무의식적으로 식욕이 항진되고 폭식증이 생길 수 있습니다. 백비는 몸을 보해 주는 최고급 한방 성분이 포함되어 다이어트 중의 영양소 결핍을 보충해 줍니다.

다이어트에 실패하는 세 번째 요인은 기력부족입니다. 기력이 부족하면 다이어트와 일상생활을 병행할 수 없고 정신적으로도 지나치게 예민해져 다이어트를 포기하고 싶은 유혹에 빠지게 됩니다. 대개 비만한 경우 체력이 강할 것 같지만 그 반대입니다. 비만한 경우 섭취한 음식물의 에너지 전환율이 떨어지기 때문에 몸에 노폐물이 많고, 이 때문에 체중이 쉽게 늘어나는 경우가 대부분입니다. 산에 올라갈 때 낙오되는 사람들은 모두 비만한 사람이며 운동도 꾸준히 하지 못하고 도중에 그만두게 되는 것도 겉보기와 달리 기력이 부족하기 때문입니다. 한방용어로 이러한 상태를 기허(氣虛)라고 표현하는데 다이어트에 실패하는 것 역시 이 같은 기력부족 때문입니다. 다이어트에서 가장 중요한 지방분해력과 기력문제는 동전의 양면과 같습니다. 지방분해가 잘 되면 잘 될수록 체내의 지방이 분해되면서 발생된 에너지의 공급을 받게 되므로 기력이 충분하지만, 지방분해가 잘 되지 않으면 다이어트도 제대로 진행되지 않고 에너지도 공급되지 않아 체력적으로 힘들어 집니다. 다이어트 도중에 필수 영양소 공급이 부족해지는 것도 기력을 떨어뜨려 다이어트에 실패하는 원인입니다. 영양소 공급이 부족하면 몸에서 필요한 영양소를 보충하고자 하는 노력이 일어나 과식이나 폭식으로 이어질 수 있습니다.

기력을 보충하는 백비 다이어트 처방의 원리

- 백비 다이어트에는 인삼과 발효매실을 비롯한 최고급 한약재와 식품 원료가 함유되어 있어 기력문제를 충분히 해결해 줍니다.
- 백비의 특효성분은 지방분해력이 탁월하고 결과적으로 기력보충도 우수하여 1석 2조의 효과, 즉 지방분해를 통한 기력보충이 가능합니다.
- 백비 다이어트는 미국 FDA 안전성 검사와 일본 후생성 검사를 통과한 안전한 제품으로 임신부나 어린이가 섭취해도 안전한 제품이다.



언제 어디서나 가능한

3일 디톡스 프로그램

3일 동안 완전 단식 또는 반(半)단식을 통하여 어느 정도의 디톡스 효과를 볼 수 있습니다. 특히 이때 단식에 도움이 되는 백비 다이어트 음료를 활용하시면 단식에 대한 심리적, 육체적 부담감을 줄이면서 보다 건강한 단식을 할 수 있습니다.

Before 단식 전에는!

- 단식을 하는 3일간은 아무에게도 방해 받지 않고 오로지 자신을 돌볼 수 있는 날로 정하는 것이 좋습니다.
- 알코올은 일주일 전에, 적어도 하루 전에는 끊어야 합니다.
- 단식 전날 점심 또는 저녁 때에 변비환을 먹어 장을 비웁니다.
- 가능하면 단식 전에 구충제를 먹는 것이 좋습니다.

Ing 단식 중에는 이렇게!

하루 6포의 백비 음료를 마신다

- 디톡스 음료를 수시로 마셔줍니다. 백비 음료 경우 매 끼마다 2봉을 드시면 많은 도움이 됩니다.
- 백비 다이어트 음료가 부족하다 하더라도 건더기가 있는 음료나 음식은 가능하면 삼갑니다.
- 건더기 어려울 경우, 건더기가 전혀 없는 음료나 사탕(시중의 일반 캔디는 당분이 과다하므로 가능한 백비 캔디) 등으로 하루 100Kcal 이하 섭취하는 것은 무방합니다.

물은 갈증이 날 때만 마신다

- 물은 갈증이 날 때만 마시고 갈증이 나지 않으면 마시지 않는 것이 좋습니다.
- 물을 많이 마시게 되면 체온이 떨어져 혈액 속의 유리지방이 굳게 되고 혈액순환 저하로 인해 독소배출에 방해가 됩니다. 평소에도 식전 30분부터 식후 2시간 사이에는 물을 마시지 않는 것이 좋습니다.
- 식사 중에 물을 마시면 소화액이 묽어져서 음식을 살균하고 소화시키는 것이 어렵게 됩니다.
- 뇌는 우리 몸에 수분이 부족해지면 갈증 신호를 보내므로 갈증이 날 때마다 물을 마시는 것으로 충분합니다.

변비를 유발하는 유제품, 밀가루제품, 가공식품, 육류는 꼭 피한다

- 유제품, 밀가루제품, 가공식품, 육류는 변비 유발 식품이므로 단식은 물론 소식, 다이어트 중에는 피해야 합니다.
- 유제품: 우유는 변비의 주요한 원인으로 우유에 든 카제인은 접착력이 강하여 페인트 공업용 접착제 원료로 사용될 만큼 변비에 좋지 않습니다.
- 밀가루 음식: 수입 밀가루는 정제 밀가루로서 배설이 잘 안되며 변비를 유발합니다. 정제 밀가루로 만든 각종 비스킷, 스낵류, 빵 등의 가공 식품은 수분이 적절히 들어 있는 자연식품과 달리 섬유질도 부족하고 당분과 염분이 다량 들어 있어 변비를 유발하고 디톡스를 방해합니다.

After 단식 후에는!

- 보통 3일간 단식을 하게 되면 식욕이 많이 떨어지므로 다음날도 가능하다면 연이어 단식을 계속하는 것이 좋습니다.
- 단식 후 정상 식사를 할 경우, 첫날 식사량은 평소 때의 1/4, 그 다음날은 1/2 정도의 소식이 적당합니다.



단식과 함께하면 좋은

디톡스 생활요법

단식은 최상의 디톡스 방법으로 단식중 독소배출력은 평소보다 100배나 향상됩니다. 단식 때에 피부나 혈관을 건강하게 자극하여 디톡스에 도움을 주는 생활요법을 병행하면 디톡스 효과를 더욱 극대화할 수 있습니다.

또 하나의 피부 호흡, 풍욕

인체에서 가장 큰 기관은 무엇일까요? 우리 체중의 약 16%를 차지하고 있는 피부입니다. 피부는 온몸을 덮어 외부 환경으로부터 우리를 보호해줄 뿐만 아니라 체온을 조절해 주고 호흡을 하며 체내 노폐물을 배설하는 등의 역할을 합니다.

피부에는 체내 장부가 외부와 소통하는 반응점(경혈)이 있어서 장부의 상태가 피부에 나타나기도 하며 피부에 가해지는 자극이 장부로 전달되기도 합니다. 그래서 한 의학에서는 피부를 매우 중요시합니다.

피부는 분비 기관일 뿐만 아니라, 산소와 기를 받아들이는 흡수기관이기도 합니다. 따라서 옷을 두껍게 입어 살갓에 닿는 공기가 체온과 비슷하면 혈액 순환력이 떨어지지만 피부와 공기의 온도 차가 크면 중추신경이 다량의 혈액을 말단으로 보내어 혈류가 증가하고 노폐물의 배출 또한 증가하게 됩니다.

디톡스 프로그램 동안에는 평소보다 100배나 많은 독소가 피부를 통해 몸 밖으로 배출되므로 옷을 완전히 벗거나 통풍이 잘되는 옷을 입어 독소 배출을 도와주어야 합니다.

How to

- 풍욕은 아침에 일어나자마자 하는 것이 좋습니다.
- 20초 동안 나체로 있다가 담요나 두터운 외투 등으로 몸을 덮어 1분 동안 체온을 높여준 다음 다시 30초 동안 나체로 있다가 다시 1분 동안 몸을 덮습니다. 이렇게 나체로 있는 시간을 10초씩 늘여나가 나체로 있는 시간이 120초가 될 때까지 하면 좋습니다.
- 풍욕은 야외에서 하는 것이 최상이나 현실적으로 그렇게 하기가 어렵기 때문에 창문을 활짝 열어 놓고 방안에서 하는 것도 도움이 됩니다.

건포마찰

마른 수건으로 피부를 문지르는 것으로, 삼베를 이용합니다. 건포마찰은 피부 호흡을 도와주며, 인체의 가장 큰 기관인 피부의 가장 바깥 층을 제거함으로써 요산 결정체, 카타르 등 기타 몸 속의 산을 배출해 내고, 임파계를 자극하여 세포의 재생과 노폐물의 배설을 촉진해 줍니다.

건포마찰의 순서는 발바닥부터 다리, 엉덩이, 손가락, 손등, 팔, 겨드랑이, 가슴, 목, 배 순서로 피부가 따뜻해질 때까지 문지르는데 5분 정도면 충분합니다. 상처 난 곳이나 피부 질환이 있는 곳은 피하는 것이 좋습니다. 매일 아침 건포마찰을 하면 무척 기분이 상쾌해지고 디톡스에 도움이 됩니다.

How to

- 매일 아침 일어나자마자 실시하며 삼베수건을 이용해 몸의 구석구석을 시계 반대방향으로 문질러 줍니다
- 발바닥부터 시작해 다리 - 엉덩이 - 손가락 - 손등 - 팔 - 겨드랑이 - 가슴 - 목 - 배 순서로 피부가 따뜻해질 때까지 가볍게 문지르면 총 5분 정도면 충분합니다.

세포 단식을 돕는 모관운동

모관운동(毛管運動)은 모세관운동을 줄인 말로서 일본의 저명한

자연의학자인 니시 가즈죠가 만든, 혈액 순환의 효과가 매우 빠른 건강법입니다. 질병이 생기는 중요한 원인은 혈액 순환이 제대로 되지 않기 때문입니다. 모관운동은 심장에서 가장 멀리 떨어져 있는 말초 기관인 손발의 모세혈관을 자극함으로써 갖가지 질병을 예방하거나 치료합니다.

모관운동을 하면 정맥혈의 순환이 잘되고, 모세혈관에는 일시적인 진공 상태가 일어나 세포를 단식 상태에 들게 함으로써 세포를 한층 건강하고 활기 있게 만들 수 있습니다.

심장병, 고혈압, 동맥경화, 신장병, 중풍 등 인체 어떤 곳의 질환에도 효력이 있으며 피로회복에도 매우 좋습니다. 취침 전에 매일 1~2분씩 하면 팔다리가 가벼워지면서 숙면을 취하게 됩니다. 부작용도 없으므로 남녀 노소 누구에게나 권할 수 있는 건강법입니다.

How to

- 발바닥에 등을 대고 누운 상태에서 손발을 위로 쪽 뻗습니다.
- 두 손바닥은 마주 보게 하고 손끝은 모은 채 하늘을 향해 펴니다.
- 발바닥은 천장방향으로 직각으로 구부린 상태로 만든 후 팔꿈치와 무릎을 구부리지 않고 가볍게 팔 다리를 흔들어 줍니다.
- 매일 자기 전에 1~2분씩 실시합니다.

간단한 디톡스 치료법, 각탕

양동이에 뜨거운 물을 채우고 이마에 땀이 송글송글 맺힐 때까지 발을 담그는 건강법입니다. 방법은 간단하지만 혈액순환 장애에서 오는 많은 문제점을 해결해 주므로 한의학에서 기사회생의 치료법으로 쓰이기도 합니다.

우리 인체 중에서 심장에서 가장 먼 곳은 발입니다. 대부분을 서거나 앉아서 생활하는 관계로 발끝으로 나간 피는 심장으로 잘 돌아오지 않게 되는데 이 때문에 저녁이면 발이 붓게 되고 심한 사람은 정맥류 증상에 시달리게 됩니다. 뿐만 아니라 발에는 인체 12경락의 중요

혈들이 밀집되어 있어 발을 제 2의 심장이라고도 합니다. 각탕은 이 발과 다리를 뜨거운 물로 자극 해줌으로써 전신의 혈행은 물론 기의 순환도 왕성하게 하는 것입니다.

각탕을 할 때 물의 높이는 복사뼈 위 손가락 네 개를 겹친 위 부위에 있는 혈 자리인 삼음교까지는 잠기도록 해야 하는데 이는 삼음교가 간장, 비장, 신장의 세 경락이 교차하는 중요한 혈이기 때문입니다.

How to

- 양동이에 뜨거운 물을 채우고 발목의 복사뼈 위 손가락 네 개를 겹친 위 부위(삼음교)까지 잠기도록 합니다.
- 물의 온도는 41℃ 정도의 따뜻한 물이 좋으며, 물이 식으며 중간중간 더운물을 보충해 온도를 유지해 줍니다.
- 온몸에 열이 전달되어 이마에 땀이 송글송글 맺힐 때까지 담급니다.
- 끝낼 때는 냉수로 마무리해야 혈관이 수축되어 몸이 차가워지는 것을 막을 수 있습니다.



다이어트, 한달은 해야 하는 이유?

다이어트의 완성, 정체기

다이어트에 성공하기 위해서는 꼭 해결해야 할 문제가 있습니다. 바로 체지방이 분해 되는 다이어트의 단계를 정확히 알고, 정체기를 성공적으로 넘기는 것입니다.

정체기, 겉과 속이 판판인 성공 다이어트의 신호!

정체기는 단식이나 소식을 계속 하는데도 불구하고 잘 줄어들던 체중이 갑자기 멈추는 시기인데, 다이어트를 하는 사람이라면 누구나 거칠 수 밖에 없는 과정이기도 합니다.

그런데 실상은 정체기가 성공적인 다이어트의 신호라는 것을 알고 계세요? 정체기는 다이어트 과정에서 매우 중요한 단계입니다. 다이어트는 초기의 수분배출기와 이후의 지방분해기로 크게 분류되는데, 정체기는 표면적으로는 체중이 멈춘 것 같지만 실제로는 드디어 진정한 의미의 다이어트인 지방이 분해되고 있다는 신호이기 때문입니다. 겉과 속이 정반대인 셈이죠.

이런 현상이 나타나는 이유는 지방과 수분의 상관관계 때문입니다. 다이어트 초기에는 세포 중에 있는 수분이 빠져나가기 때문에 눈에 띄게 몸무게가 줄어들게 마련입니다. 지방분해는 이 수분이 빠져나간 빈자리를 지방이 채우면서 비로소 시작됩니다. 지방들이 분해되면 수분으로 바뀌기 때문에 열심히 분해를 해서 초기에 빠져나간 수분을 채우게 되는 것이죠. 당연히 지방은 줄어들지만 수분은 원래대로 보충되므로 체중에는 변화가 없게 됩니다.

이러한 이유 때문에 이 시기에는 체중계의 변화는 미미하지만, 허리사이즈의 변화가 눈에 띄게 줄어드는 신기한 기쁨을 맛볼 수

있습니다. 정체기를 맞아 다이어트를 포기하지 않는다면 빈자리의 수분이 다 채워지면, 비로소 정체기가 끝나고 다시 체중계의 눈금은 감소합니다. 이처럼 정체기란 드디어 다이어트의 핵심 과정으로 진입한 것이므로 더 열심히 다이어트를 해서 지방분해를 적극적으로 도와주세요!

체지방 분해의 4단계

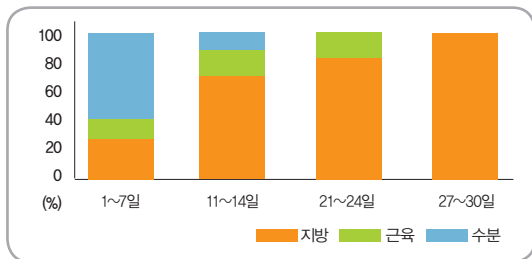
단계	신체 및 체중의 변화	과식과 요요 정도
수분기 (약 1~7일)	● 근육 속의 글리코겐과 수분이 유실 ● 체중변동이 큰 기간	● 과식을 하면 지방분해가 멈추고 급격한 요요가 발생하는 시기 ● 체성분 검사상 근육소실, 체지방 비율은 증가하는 기간
정체기 (약 8~14일)	● 지방분해가 처음으로 시작되는 기간 ● 체중변화가 느려짐	
변화기 (약 15~21일)	● 본격적으로 지방분해가 활발해지는 시기 ● 지방분해로 생성된 수분이 그 동안 유실된 수분을 보충 ● 체중변화가 크게 나타나는 기간	● 과식을 하여도 일시적인 체중 증가만 있을 뿐 지방분해가 계속되므로 요요가 올 확률이 적음
완성기 (약 22~30일)	● 진행중인 지방분해를 마무리 ● 새로운 지방분해를 준비	

정체기를 극복하는 백비 다이어트 처방의 원리

- 백비 다이어트는 기본적으로 한달 프로그램으로 짜여져 있습니다.
수분기-정체기-변화기-완성기까지 사람에 따라 27~33일이 소요되기 때문입니다. 이렇게 최소 한 달간 다이어트 상태가 유지되어야 요요 없이 건강한 모습을 유지할 수 있습니다.
- 백비 다이어트 상담실과 커뮤니티는 정체기를 극복하는 효과적인 지지자가 됩니다. 누구든 정체기를 견디는 것은 만만치 않습니다. 이럴 때 든든한 지지자와 같은 처지에 있는 동료들이 있다는 것은 큰 힘이 됩니다.

감량에 따른 체성분 손실량 변화

체중손실량에 기여하는 체성분 비율표



지금까지 설명한 정체기 주기가 가장 일반적이기는 하나, 실제로 정체기는 사람의 체질에 따라 다양한 양상으로 나타납니다. 간혹, 수분기가 거의 없이 처음부터 서서히 체중이 감량되면서 동시에 체지방이 분해되는 사례도 있으며, 급격한 체중감랑기가 2주 이상 계속되고 좀 더 긴 정체기를 거치는 분들도 있습니다.

그러나 이러한 차이에도 불구하고 1달 기준으로 보면, 체중 감량 비율은 거의 유사하므로 꾸준히 자기 몸의 변화를 살피면서 최소 1달간 감랑기를 유지하는 것이 중요합니다.

백비 다이어트 Q&A

1 프로그램은 어떻게 진행하나요?

하루 3기 모듈을 단식하는 방법과 평소 식사량의 1/2정도를 1끼 드시는 소식 방법이 있습니다. 백비를 통해서 기력보충이 가능하므로 일상생활에 어려움 없이 진행하실 수 있습니다.

2 진행기간은 얼마나 되나요?

체지방 분해는 1개월 동안 완성되므로 최소한 1개월은 꼭 진행시기 바랍니다. 1개월 후의 추가 진행은 연속적으로 하는 것이 효과적입니다.

3 제품별 차이는 무엇인가요?

가격별로 필요한 생약재가 추가되어 있어서 감량 효율, 기력 보충, 피부 미용 등 모든 면에서 업그레이드 된 효율을 기대할 수 있습니다. 하지만 기본적인 제품을 선택하신 경우라도 만족스런 결과를 얻으실 수 있습니다.

4 한 달 동안 얼마나 감량이 되나요?

개인차가 있지만 평균적으로 시작 체중에서 1개월에 10% 정도 감량이 가능합니다. 단식기간을 늘리고 적극적으로 진행하시는 경우 15% 정도의 감량도 가능합니다.

5 수분섭취는 자유롭게 해도 되나요?

다이어트 중에 물을 많이 마시게 되면 체온이 떨어지고 지방분해와 지용성 독소배출에 방해가 됩니다. 우리 몸은 수분이 부족해지면 갈증 신호를 보내게 되므로 갈증이 날 때마다 물을 마시는 것으로 충분합니다.

*고객센터로 연락하시면 보다 자세한 상담을 받으실 수 있습니다.



100kcal 이내 식품

백비제품

백비캔디 1개 15 kcal
파낙스캔디 1개 25 kcal
이엠포낙스웰 1개 31.06kcal
파낙스 1포 56 kcal
바이오젠 1포 56.07 kcal
생생 백비 1포 59.82 kcal

단백질 식품

닭가슴살 2조각(50g) 82 kcal
삶은 계란 1개 79 kcal
두부 1인분(80g) 63 kcal
환할 생선 동태국 1대접(짜지 않게) 72 kcal
오징어 데친 것 1소접시(80g) 60 kcal
저염 치즈 1장 40 kcal

과일류

사과 반개 49 kcal
방울토마토 16개 32 kcal
굴 1개 38 kcal
바나나 반개 47 kcal
토마토 1개 35 kcal
자몽 반개 45 kcal

기타 저칼로리 음식

저 칼로리 식품
곤약 1소접시(100g) 9 kcal
곤약 국수 1회분(200g) 30 kcal
묵 1/3개(100g) 40 kcal
김 구이 8장/ 마른김 1장 14/5 kcal
미역국 1대접(250g) 55 kcal

채소류

브로콜리 삶은 것 1접시(70g) 22 kcal
양상추 1소접시(70g) 8 kcal
양배추 1소접시(70g)/ 찜 22/17 kcal
당근 1/2 토막 36 kcal
오이 1개 19 kcal

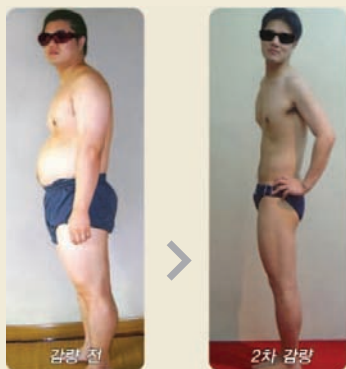
백비 다이어트

성공스토리



+ 백비 성공 Story 1

동네 분들이 못 알아 봐요!



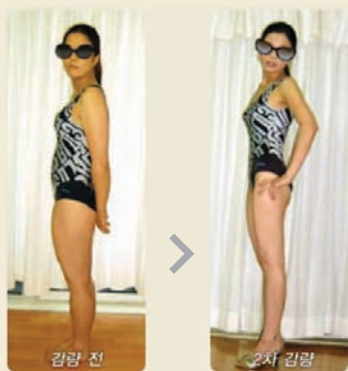
저는 심각한 복부비만이었습니다.
다이어트를 해보려 해도 마음먹기는 쉽고, 실천은 어렵더군요.
안되겠다 싶어 독하게 마음먹고 백비를 시작했습니다.
두 달 동안 백비 다이어트를 했죠. 첫 달에 15kg을 감량했습니다.
수분조절이 정말 힘들었고, 친구들과의 모임도 정말 힘들었죠.

하지만 일단 결심했으니 해야죠.
친구들과 안 만나고 열심히 백비만 했습니다.
두 번째 달에는 소식 위주로 5kg 감량을 해서 총 20kg 감량 성공!
시작 당시의 허리사이즈가 35~36인치 정도였는데 31인치까지 줄였습니다.
그리고 운동과 소식, 백비로 또 한번 도전했죠.
결국 총 27kg을 감량하여 75kg까지 만들었습니다.
백비가 살에 대한 스트레스를 확 날려버릴 수 있게 해줘서 너무 좋네요.
백비 고마워요.

나이 28(남) 신장 175cm 닥네임 배불뚝이

복용기간	치료결과	감량정도
1차감량 40일	102kg ▶ 82kg	-20kg
2차감량 60일	82kg ▶ 75kg	-27kg

내 인생의 구세주 생생 백비



저는 원래부터 타고난 통뽀인 선천성 비만이었습니다.
 살 때문에 소외감과 무력감, 대인기피증 등의 콤플렉스가 심해져서
 다이어트를 시작했습니다. 첫 달에 총 9kg을 감량했죠.
 그리고 소식 위주로 진행한 둘째 달에는 유지기를 거쳐
 총 12kg 감량에 성공했습니다. 체중변화는 적었지만
 지방분해가 활발해서 체형변화가 급격히 나타났어요. 주변에서 예뻐지고
 성격도 많이 밝아졌다는 소리를 매일 듣는데 너무 행복했습니다.

그래서 추가감량 목표를 5kg으로 세우고,
 다시 2차 감량에 도전하여 총 14kg 감량으로 현재는 51kg,
 아주 날씬하고 쪽쪽뽀뽀한 S라인을 뽐내고 있습니다.
 제 변화를 보고 주변 사람들이 놀라는 것을 볼 때마다 알 수 없는 희열~!
 정말 생생한의원, 특히 서은경 원장님은 저에게 구세주와 같습니다.

나이 22(여) 신장 163cm 닉네임 sansanggirl

복용기간	치료결과	감량정도
1차감량 60일	65kg ▶ 55kg	-10kg
2차감량 30일	55kg ▶ 51kg	-14kg

+ 백비 성공 Story 3

24kg 감량 찍고, 나의 다이어트는 계속된다

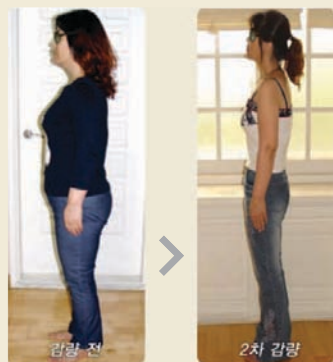


20대 초반 52kg 나가던 풋풋했던 나! 잘만 유지했으면 참 좋았을텐데... 어린 나이에 뚱뚱한거라 생각하고 그때부터 다이어트를 시작했습니다. 50kg대에는 유행하던 각종 원푸드 다이어트를 반복했습니다. 3kg 빼고 5kg 찌고, 5kg 빼고 8kg 찌고... 그러다 결국 60kg이 넘어버렸죠! 그 이후 다이어트로 천만원도 넘는 돈을 날렸지만 요요 때문에 오히려 몸무게는 70kg을 넘어 급기야 81kg까지 올라가고 말았습니다. 그때 여기저기 알아봐서 찾은 게 바로 백비였습니다. 속는 셈치고 딱 한달만 하자며 시작한 저의 백비 다이어트는 올해로 310일이 되었네요~ 1, 2차(72일) 5252 단식해서 14.4kg 감량하고... 한달 유지기 거치면서 1.8kg 감량하고... 3, 4차(90일) 소식으로 진행하면서 7.8kg 감량에 성공했습니다. 지금 저의 변화는 타이트한 88에서 55반으로, 허리 32인치에서 27인치로 감소했고 지금 4개월째 유지중입니다. 그 밖에 생리통 완화 및 허리, 무릎 통증이 없어졌네요. 24kg을 사람으로 생각하니 초등학교 아이 한명 무게가 빠져나갔더군요!

나이 31(여) 신장 156cm 닥네임 살빼서결혼

복용기간	치료결과	감량정도
1차감량 72일	81kg ▶ 66.6kg	-14.4kg
2차감량 100일	66.6kg ▶ 57kg	-24kg

체중도 체중이지만 체형이 더 많이 변했어요~



저는 체중이 항상 62kg~63kg을 왔다 갔다 했는데 갑자기 스트레스를 받다 보니까 순식간에 10kg이 늘어버렸어요. 다이어트라면 안 해 본 것이 없을 정도로 다 해봤고, 그래서 이번에도 반신반의하면서 진행했습니다. 그런데 해본 결과 놀라움을 금치 못하였습니다.

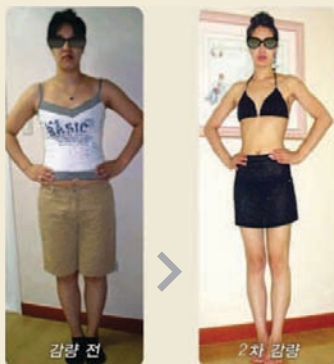
한 달 프로그램을 마치고 나니까 10kg이 빠진 것입니다. 모든 다이어트가 자기 노력과 의지가 있어야겠지만 똑같은 노력을 기울여더라도 백비 만큼 단시간에 이렇게 사람 같은 모습으로 되돌려 줄 줄은 몰랐기 때문이죠. 지금은 처녀적 웃이 다 맞습니다. 체중도 체중이지만 체형이 더 많이 변한 것 같아요.

나이 43(여) 신장 165cm 닥네임 연구대상

복용기간	치료결과	감량정도
1차감량 40일	73kg ▶ 62kg	-11kg
2차감량 100일	62kg ▶ 57kg	-19kg

+ 백비 성공 Story 5

백비 43일만에 총 16kg 감량 성공



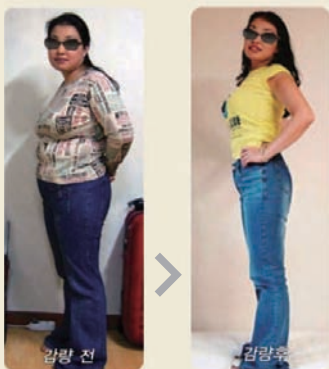
결혼 전에는 175cm의 큰 키에 55kg의 날씬한 몸매를 뽐내며 일명 “모텔”이라 불릴 정도로 자신 있는 나였는데... 둘째 아기 출산 후 산후비만으로 자신감과 의욕상실, 대인기피증, 산후우울증까지... 거기다 허리디스크 수술로 인해 더욱 늘어난 체중. 정말 짜증나고 힘든 나날들을 보내던 어느날 우연히 백비를 만나게 되었어요.

처음에는 반신반의한 마음으로 보름치를 주문해 다이어트 시작 3일째 되는 날! 6~7kg 감량 후, 시작 5일만 단식하고 쪽 소식으로 진행해서 43일만에 총 16kg 감량 성공했죠. 정말 하루하루 달라지는 몸매를 볼 때의 짜릿함과 행복감! 이루 말로 표현 못합니다.

나이 29(여) 신장 175cm 닉네임 채빈마미

복용기간	치료결과	감량정도
1차감량 30일	75kg ▶ 59kg	-16kg
2차감량 20일	59kg ▶ 53kg	-22kg

이젠 타이트한 티셔츠를 입어도 둔해 보이지 않습니다



백비를 처음 알게 되어 한 달을 진행하고 8kg 감량에 성공했습니다.
그런데 유지에 실패했죠. 마음을 독하게 먹고 다시 백비를
2개월 동안 진행한 결과, 첫달에만 총 14kg을 감량했습니다.

무엇보다 좋은 건, 불규칙했던 생리주기가 딱딱 맞아 떨어지기 시작했다는
것입니다. 또한 매번 극심한 생리통으로 진통제는 입에 달고 살고,
한약까지 지어 먹었었는데 살이 빠진 이후 정말 거짓말처럼 없어졌습니다.
생리통이 없어지면서 정말 날아갈 것 같습니다. 큰 가슴 때문에
아프던 허리도 거의 안 아프게 되었고, 찌수던 무릎과 발목은
이제 몇 시간을 걸어도 다려도 끄떡 없습니다.

백비를 만나지 못했더라면 아직까지도 미련스럽게 이 다이어트
저 다이어트 다 하면서 돌아다녔겠지만 살도 빠지고, 건강도 챙기고, 좋은
사람들도 만날 수 있는 백비를 알게 된 것은 제겐 정말 큰 행운이었습니다.

나이 28(여) 신장 157cm 닥네임 꼬마팽귤

복용기간	치료결과	감량정도
1차감량 60일	74kg ▶ 52kg	-22kg

+ 백비 성공 Story 7

5252방식으로 20kg 감량 성공! 새 삶을 사는 것 같습니다



독하게 마음먹고 2004년 여름 7월달에
5252방식으로 진행하여 12kg 감량에 성공.
평소 수분섭취를 잘 안하던터라 괜찮겠다 싶었는데
역시 단식을 하려니 너무 힘들었습니다.
그런데 문제는 단식이 아니라 소식인듯 싶어요.
제한과 조절이라는 단어가 이렇게 힘든 말이었는지 새삼 깨달음. ㅜㅜ
1차 감량후 허리가 35인치(줄자로 잰 상태)에서 29인치까지 줄었고
가슴둘레도 100cm가 조금 넘었는데 86cm까지 줄어든 상황.
자신감이 없이 주눅들어 살아왔는데 어디서 그런 자신감이 생겨났는지...
표준체중이지만 한의원에서 검사 결과 기적정체중의 8~90%정도가
제일 건강하게 살 수 있다고 해서
다시 2차 감량에 도전해 5kg 감량에 성공했습니다. ^^

새 삶을 사는 느낌입니다.^^
앞으로도 변함없는 모습 지켜봐주세요~

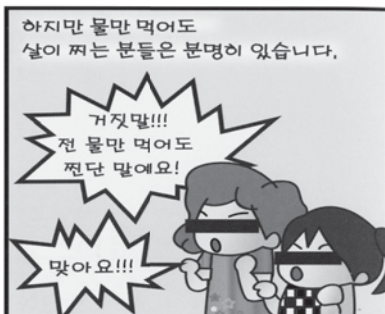
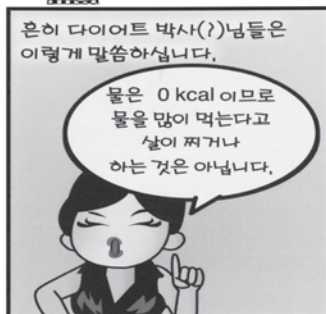
나이 28(여) 신장 167cm 닥네임 평생소원

복용기간	치료결과	감량정도
1차감량 60일	73kg ▶ 58kg	-15kg
2차감량 30일	58kg ▶ 53kg	-20kg

만화로 보는 백비 다이어트



물 많이 드시지 마세요!



우리 몸에 염분 섭취가 많아지면
혈액의 농도가 짙어집니다.

그럼 몸에선 수분을 달라고
명령을 하지요,



염분섭취가 지속적으로
이어지면...

또 짜게
드셨네~

몸에선 혈액농도를 맞추기 위해
공급되는 수분을 모두 저장하려고 합니다.

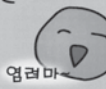
어~

그래~

어이~ 세포들~

알고
있다구~

잔뜩 챙겨둬~



염려마~

나중에
또 짜게 먹으면
그때 풀어서 농도조절해야지~

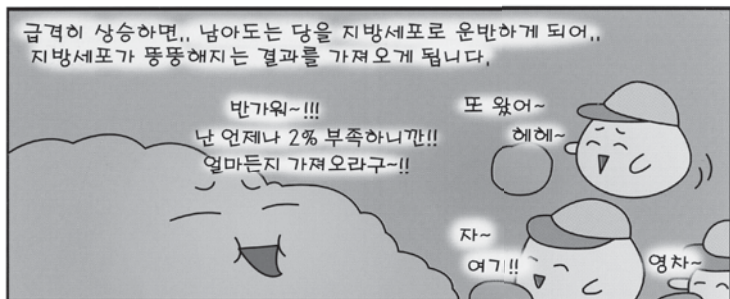
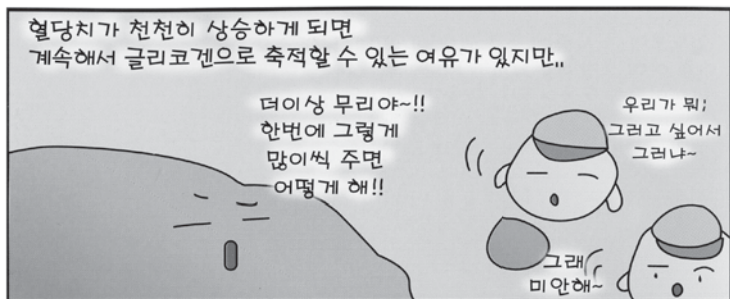


말 그대로 붓는거(부종)예요~
지방이 저장되는건 아니지만
보기엔 부~해보이는거죠;

아..
그런가..

짜게드시면
수분을 빼지 않고
머금고만 있으니,,
감량도 더디게 됩니다.

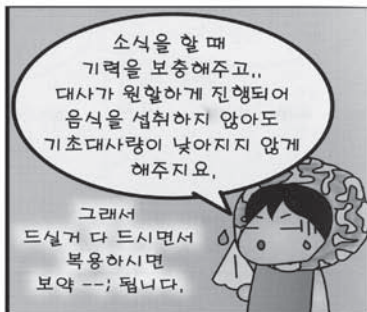
일찍
알았더라면;
좋았을걸 싶습니다.



만화로 보는 백비 다이어트



백비는 안전해요!

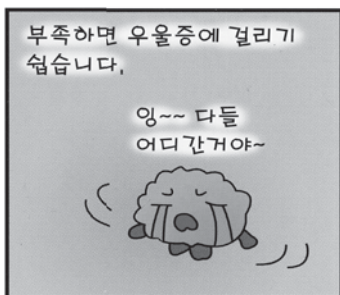
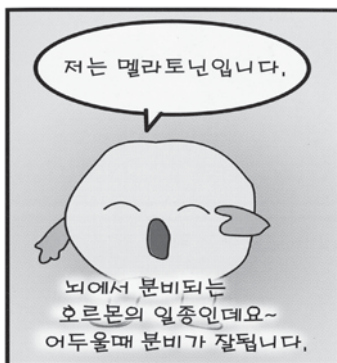






만화로 보는 백비 다이어트

식욕 이야기



비가 오면... 일조량이 적어 날씨가 어둡잖아요?;



나중엔 세라토닌보다 멜라토닌의 양이 훨씬~ 많아지게 되지요..



결국 세라토닌의 수치는 낮아지구요,
덕분에 우리의 기분이 영향을 받게 되는거예요;;



세로토닌은 트립토판이라는
전구물질로 만들어지는데요..



이 트립토판은 탄수화물을 통해 섭취할 수 있습니다.



그래서 비가오면,,
탄수화물(부침개나
라면등등)을
원하게 됩니다.

탄수화물을 섭취해서
트립토판을 생성하게 한 후
세로토닌을 많이 만들어
기분을 UP~시키려는
우리 신체의 자연반응이지요.

으응
참아야 하는데..

이이잉~ 빨리 뭔가
먹어줘~!!!!
우울한거
싫어~
잉잉~
빨리이~~~

너무 땡긴다..
뭔가 먹고싶어..

날씨가 꿀꿀하면,,
일탈하시는 분들이
많으신 것 같아요.

물론...;
저도...;

과학적 논리도
알았으니
백미다이어트로
이겨내요!!!!

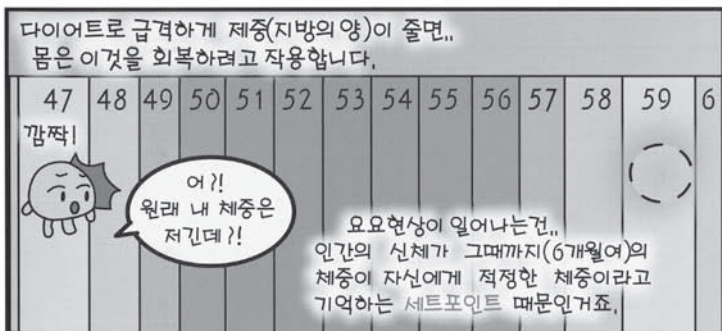
햏팅!!
햏팅!!

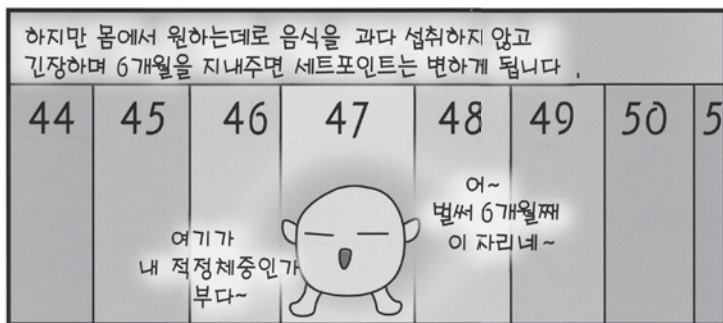
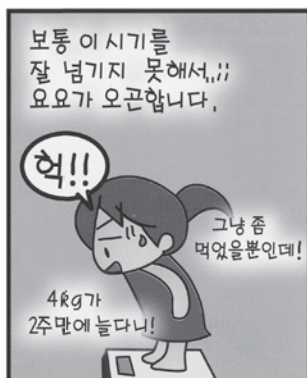
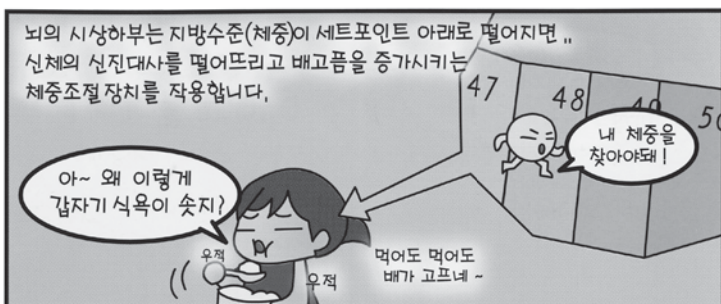


만화로 보는 백비 다이어트

6개월간 유지해 주세요!









백비디톡스다이어리



Start : 년 월 일

Finish : 년 월 일

+ Check List

날짜	감량 체중	근육 량	체지방 량	체지방률	복부 지방률
/	kg	kg	kg	%	%
/	kg	kg	kg	%	%
/	kg	kg	kg	%	%
/	kg	kg	kg	%	%
/	kg	kg	kg	%	%
/	kg	kg	kg	%	%



* 백비 디톡스는

임금님의 기력을 회복하고 갈증을 다스리는
궁중음료 처방을 현대인의 체질에 맞게
업그레이드하여 지방분해와 요요예방 효과로
특허를 획득한 제품입니다.



+ Diary

_____ 일째	년	월	일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____	()kcal
		_____	()kca
		_____	()kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

_____ 일째	년	월	일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____	()kcal
		_____	()kca
		_____	()kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

+ Memo

+ Diary

_____ 일째	년	월	일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____ ()kcal	
		_____ ()kca	
		_____ ()kca	
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

_____ 일째	년	월	일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____ ()kcal	
		_____ ()kca	
		_____ ()kca	
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

+ Memo

+ Diary

____ 일째 년 월 일

체중 ()kg *가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.

식사 단식() 소식()

 _____ ()kcal

 _____ ()kca

 _____ ()kca

운동 산책() 맨손체조() 걷기() 달리기()

 풍욕() 건포 마사지() 각탕() 모관운동()

____ 일째 년 월 일

체중 ()kg *가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.

식사 단식() 소식()

 _____ ()kcal

 _____ ()kca

 _____ ()kca

운동 산책() 맨손체조() 걷기() 달리기()

 풍욕() 건포 마사지() 각탕() 모관운동()

+ Memo

+ Diary

_____ 일째	_____ 년	_____ 월	_____ 일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____	()kcal
		_____	()kca
		_____	()kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

_____ 일째	_____ 년	_____ 월	_____ 일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____	()kcal
		_____	()kca
		_____	()kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

+ Memo

+ Diary

_____ 일째	년	월	일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____	()kcal
		_____	()kca
		_____	()kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

_____ 일째	년	월	일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____	()kcal
		_____	()kca
		_____	()kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

+ Memo

+ Diary

_____	일째	년	월	일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.		
식사	단식()	소식()		
		_____	()kcal	
		_____	()kca	
		_____	()kca	
운동	산책()	맨손체조()	걷기()	달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕()	모관운동()

_____	일째	년	월	일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.		
식사	단식()	소식()		
		_____	()kcal	
		_____	()kca	
		_____	()kca	
운동	산책()	맨손체조()	걷기()	달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕()	모관운동()

+ Memo

+ Diary

일째	년	월	일
체중	()	kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.
식사	단식()	소식()	
		_____	()kcal
		_____	()kca
		_____	()kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

일째	년	월	일
체중	()	kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.
식사	단식()	소식()	
		_____	()kcal
		_____	()kca
		_____	()kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

+ Memo

+ Diary

_____ 일째	_____ 년	_____ 월	_____ 일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____	()kcal
		_____	()kca
		_____	()kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

_____ 일째	_____ 년	_____ 월	_____ 일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____	()kcal
		_____	()kca
		_____	()kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

+ Memo

+ Diary

일째	년	월	일
체중	()	kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.
식사	단식()	소식()	
		()	kcal
		()	kca
		()	kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

일째	년	월	일
체중	()	kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.
식사	단식()	소식()	
		()	kcal
		()	kca
		()	kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

+ Memo

+ Diary

_____	일째	년	월	일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.		
식사	단식()	소식()		
		_____	()kcal	
		_____	()kca	
		_____	()kca	
운동	산책()	맨손체조()	걷기()	달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕()	모관운동()

_____	일째	년	월	일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.		
식사	단식()	소식()		
		_____	()kcal	
		_____	()kca	
		_____	()kca	
운동	산책()	맨손체조()	걷기()	달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕()	모관운동()

+ Memo

+ Diary

_____ 일째

년

월

일

체중 ()kg *가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.

식사

단식() 소식()

 _____ ()kcal

 _____ ()kca

 _____ ()kca

운동

산책() 맨손체조() 걷기() 달리기()

풍욕() 건포 마사지() 각탕() 모관운동()

_____ 일째

년

월

일

체중 ()kg *가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.

식사

단식() 소식()

 _____ ()kcal

 _____ ()kca

 _____ ()kca

운동

산책() 맨손체조() 걷기() 달리기()

풍욕() 건포 마사지() 각탕() 모관운동()

+ Memo

63 • 생생 패미 다이어스 다이어트

+ Diary

_____ 일째	_____ 년	_____ 월	_____ 일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____	()kcal
		_____	()kca
		_____	()kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

_____ 일째	_____ 년	_____ 월	_____ 일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____	()kcal
		_____	()kca
		_____	()kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

+ Memo

+ Diary

_____ 일째	년	월	일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____ ()kcal	
		_____ ()kca	
		_____ ()kca	
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

_____ 일째	년	월	일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____ ()kcal	
		_____ ()kca	
		_____ ()kca	
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

+ Memo

+ Diary

_____ 일째	_____ 년	_____ 월	_____ 일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____	()kcal
		_____	()kca
		_____	()kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

_____ 일째	_____ 년	_____ 월	_____ 일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____	()kcal
		_____	()kca
		_____	()kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

+ Memo

+ Diary

_____ 일째	년	월	일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____	()kcal
		_____	()kca
		_____	()kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

_____ 일째	년	월	일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____	()kcal
		_____	()kca
		_____	()kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

+ Memo

+ Diary

_____ 일째	_____ 년	_____ 월	_____ 일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____	()kcal
		_____	()kca
		_____	()kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

_____ 일째	_____ 년	_____ 월	_____ 일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____	()kcal
		_____	()kca
		_____	()kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

+ Memo

+ Diary

_____ 일째		년	월	일
체중	() kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.		
식사	단식() 소식()			
		_____	()	kcal
		_____	()	kca
		_____	()	kca
운동	산책() 맨손체조()	걷기()	달리기()	
	풍욕() 건포 마사지()	각탕()	모관운동()	

_____ 일째		년	월	일
체중	() kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.		
식사	단식() 소식()			
		_____	()	kcal
		_____	()	kca
		_____	()	kca
운동	산책() 맨손체조()	걷기()	달리기()	
	풍욕() 건포 마사지()	각탕()	모관운동()	

+ Memo

+ Diary

_____ 일째	_____ 년	_____ 월	_____ 일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____	()kcal
		_____	()kca
		_____	()kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

_____ 일째	_____ 년	_____ 월	_____ 일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____	()kcal
		_____	()kca
		_____	()kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

+ Memo

+ Diary

_____ 일째 년 월 일

체중 ()kg *가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.

식사 단식() 소식()

 _____ ()kcal

 _____ ()kca

 _____ ()kca

운동 산책() 맨손체조() 걷기() 달리기()

 풍욕() 건포 마사지() 각탕() 모관운동()

_____ 일째 년 월 일

체중 ()kg *가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.

식사 단식() 소식()

 _____ ()kcal

 _____ ()kca

 _____ ()kca

운동 산책() 맨손체조() 걷기() 달리기()

 풍욕() 건포 마사지() 각탕() 모관운동()

+ Memo

+ Diary

_____ 일째	년	월	일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____	()kcal
		_____	()kca
		_____	()kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

_____ 일째	년	월	일
체중	()kg	*가능한 같은 시간에 재는 것이 좋습니다.	
식사	단식()	소식()	
		_____	()kcal
		_____	()kca
		_____	()kca
운동	산책()	맨손체조()	걷기() 달리기()
	풍욕()	건포 마사지()	각탕() 모관운동()

+ Memo

Since 1992

최초의 디톡스 프로그램 **백비 다이어트**

20년 전통 20만 회원이 선택하고 인정한 대한민국 대표 디톡스 다이어트, 백비. 백비 다이어트에는 국내 최초로 디톡스 다이어트 프로그램을 선보인 생생한의원원의 처방과 노하우가 고스란히 녹아 있습니다.

www.diet.co.kr

20만 회원 백비클럽

랭키닷컴 10년 연속 다이어트 분야 Best10 사이트



- 비만조성억제물 특허(특허 제 0528565호)
- 생생바이오텍 미국 FDA 시설 인증
- 일본 후생성 성분적합 인증
- SO 9001 인증 획득
- 2004 대한민국 소비자 대상 1위
- 한방다이어트 최우수 의료기관

백비제품



파낙스, 바이오젠, 백비와 신상품 이엠파낙스 웰을 베이스로 다양한 보조제품을 매칭하여 유형별 맞춤형 다이어트 프로그램을 진행할 수 있습니다.



파낙스

귀한 약재로 널리 쓰이는 장뇌삼, 엄나무, 황기, 맥문동, 감초, 오미자, 백편두, 진피, 향유 등 귀한 원료로 만든 최고급 다이어트 음료



바이오젠

피부 미용에 효과가 있는 콜라겐, 백편두, 저령 등의 성분이 보강되어 여성들에게 잘 맞는 다이어트 음료



백비

한방 다이어트의 기준, 인삼, 맥문동 등 다이어트 특허성분으로 구성된 표준화된 특허 다이어트 음료

< 이엠파낙스 웰 >

파낙스의 효능에 특허 받은 이엠균총과 추가 성분을 넣어 발효과정을 거친 체질개선용 백비입니다. 발효에 쓰인 이엠균은 특허 기술을 보유한 대전의 국립연구기관으로부터 공급받은 것으로 살이 찌지 않는 체질로 만들어주는 페미큐테스 균총을 장내까지 도달할 수 있도록 특수 발효처리한 장내세균총입니다. 충분한 발효와 숙성 과정을 거친 후 생산되기 때문에 주 1회 생산하고 있습니다.



1. 다이어트 초기에 복용하며 비만치료의 속도를 높일 수 있습니다.
2. 살이 안 찌는 체질을 만들기 위해 매일 2포를 복용하면 좋습니다.
3. 처음부터 끝까지 이엠파낙스 웰로 백비 프로그램을 진행하시면 빠른 감량과 체질개선의 1석 2조 효과를 기대할 수 있습니다.

보조제품



배변



배변환, 알로에콜
원활한 장운동

부종



저령환
수분대사 원활

식욕



당귀환
영양균형으로 과식 예방

칼슘



당원칼슘쌀
칼슘 성분이 지방을
분해하고 지방흡수를
차단하는 칼슘다이어트

하체관리



파낙스 버닝젤
지방세포의 분해와
배출을 도와주는
수용성 원료로
만들어진 슬리밍 제품

미생물 효소



장온환
면역체계를
강화하고
장기능을 개선하며
지방의 축적 예방

간식 & 음료



백비 파낙스 캔디
백비 파낙스 농축액이
함유된 무설탕
저칼로리 다이어트 캔디



백비수
갈증이 날 때
물 대신 마실 수 있는
V라인 음료



당원수
당원쌀의 칼슘성분이
그대로 함유된
칼슘 음료

특허받은 백비 다이어트 (특허 제 0528565호)



지방분해와 요요예방을 통한 체중감소 효과입증

비만억제 조성물은 에너지 항상성을 유지하면서도 지방산화를 통하여 효과적으로 체중을 감소시킬 수 있는 것으로 나타났습니다. 특히 유전적으로 비만하거나 고지방 음식물에 의한 체중변화에 효과적으로 작용하여 체중과 체지방을 감소시키는 것이 확인되었습니다.

특허1

디톡스

백비의 지방분해 효과는 지방과 결합한 노폐물을 제거해 주며 백비 프로그램을 통한 소화기의 완전한 휴식은 탁월한 디톡스 효과를 나타냅니다.

특허2

식욕 억제

다이어트에서 가장 중요한 것은 식사량의 조절입니다. 백비 다이어트의 특허성분이 과식을 예방하고 자연스럽게 식사량을 조절할 수 있도록 도와줍니다.

특허3

요요 예방

반복된 다이어트는 기초대사량을 저하시켜 살이 쉽게 찌는 저장형 체질로 바뀌게 됩니다. 요요를 예방하기 위해서는 숨어있는 노폐물을 분해 배출하고 신진대사를 촉진하여 기초대사량을 높게 유지해 주어야 합니다.

특허4

영양소 보충

다이어트 중에 비타민, 미네랄 등의 영양분이 부족해지면 우리 몸은 무의식적으로 식욕이 항진하고 폭식증이 생길 수 있습니다. 백비는 몸을 보해주는 최고급 성분이 포함되어 다이어트 중의 영양소 결핍을 보충해 줍니다.

백비 섭취방법

- 백비 다이어트는 단식과 소식을 기본으로 섭취합니다.
- **단식** : 단식으로 진행할 때는 하루 6포 기준으로 섭취하세요.
하루동안 식사 대신 백비만 드시는 방법입니다.
100칼로리 정도의 간단한 음료는 드셔도 됩니다.
- **소식** : 소식으로 진행할 때는 3포 기준으로 섭취하세요.
하루 한끼만 드시되 평소 식사량의 1/2로 줄여서 드세요.
(체중이 평균 65kg 이상인 분은 하루에 1~2포 증량해서 드실 수 있습니다.)

프로그램 안내

● 단식
■ 소식

파워 프로그램	직장인 프로그램	레귤러 프로그램	셀프 프로그램
일주일 단위로 5252 단식 소식 병행	일주일 단위로 5252 소식 단식 병행	일주일 단위로 3434 단식 소식 병행	단식과 소식을 마음대로 병행
● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●	■ ■ ■ ■ ■ ■ ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ● ●	● ● ● ● ● ● ■ ■ ● ● ● ● ● ● ■ ■	● ● ● ● ● ● ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ■ ● ●

참고사항

1. 백비 하루 섭취량을 배가 고플 때마다 수시로 드시거나 한꺼번에 드셔도 됩니다.
2. 갈증이 날 경우에는 수분 섭취를 하시고 갈증이 없으면 일부러 물을 드시지는 마세요. 불필요한 수분섭취는 다이어트를 방해합니다.
3. 다이어트 중에는 한식 종류가 좋으며 짠 음식은 다이어트를 방해합니다.

*홈페이지(www.diet.co.kr)에서 보다 다양한 체험사례와 상세한 정보를 얻으실 수 있습니다. (고객센터: 1577-7547)





www.diet.co.kr

1577-7547



서 은 경 생생한의원 대표원장

20년 경력 한의사, 동국대 한의과대학 석·박사학위 취득, 전 동국대 겸임교수
백비탕 개발, 비만억제조성물 특허 획득, 보건복지부 장관상 수상
이엠생명과학연구원 공동연구위원, (주)웰씨앤씨 대표이사

*주요 저서

〈누구나 47kg 되는 디톡스혁명〉 2011, 성안당
〈백비 다이어트 성공 스토리〉 2010, 토브

*방송 출연 및 강연

이엠생명과학연구원 〈발효한약과 다이어트 효과〉 강연,
현대백화점 VIP 대상 〈디톡스 건강법〉 강연, 영등포구청 임직원 강연 등
SBS TV (뉴스와 생활경제), MBC TV, OBS 경인방송, CBS TV 특강 등 출연