



TruHealth 시스템

시작 안내서

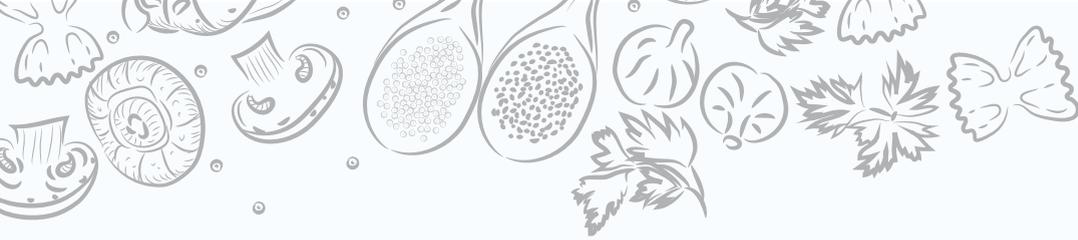


여기를 스캔하여 여러분의 AI 코치,
Tru를 만나보세요.

다음과 같은 질문을 해보세요.

“TruHealth 시스템으로 건강한 선택을 시작하려면 오늘 무엇을
해야 하나요?”





목차

기억해야 할 사항	2
제품	3
제품 루틴	5
일반 가이드	6
건강한 식단 가이드	7
즐거운 치팅 데이	9
운동의 전반적인 이점	11
비포 앤 애프터	12
비포 앤 애프터 사진으로 진행 상황 확인	13
건강한 라이프스타일을 위한 팁	14
식단 변경하기	15





기억해야 할 사항



느낌에 집중하세요: 체중계에 의존하는 대신, 내 몸의 느낌과 옷이 잘 맞는지에 더 주의를 기울이세요.



진행 상황을 확인하세요. '비포' 사진을 찍고 측정 트래커를 사용하여 진행 상황을 확인하세요.



목표를 공유하세요: 가족, 친구, 배우자에게 자신의 목표에 대해 이야기하고, 더 나아가 이 변화의 여정에 동참하도록 초대하세요.



계획을 따르세요: 식사 계획과 프로그램 가이드를 준수하고, 건강한 식품을 쇼핑하고, 맛있는 식사를 계획하세요.



자신의 이유를 기억하세요: 이런 결정을 내린 이유를 계속 상기하세요. 이것은 여러분의 여정이고 규칙입니다.



클렌징

TruHealth 클렌징은 몸을 회복시키고 체중 감량 여정하는
부드러우면서도 효과적인 방법입니다.*

효과가 있는 이유: 독소를 제거하고 복부 팽만감을 줄이며
건강한 소화를 돕습니다.*

사용법: 첫 주에는 공복에 하루 최대 4회 섭취하면 최상의
효과를 얻을 수 있습니다. 한 스푼을 8~12온스의 물과 섞습니다.
초기 정화 단계 이후, 하루에 한 스푼씩 매일 섭취하면 됩니다.



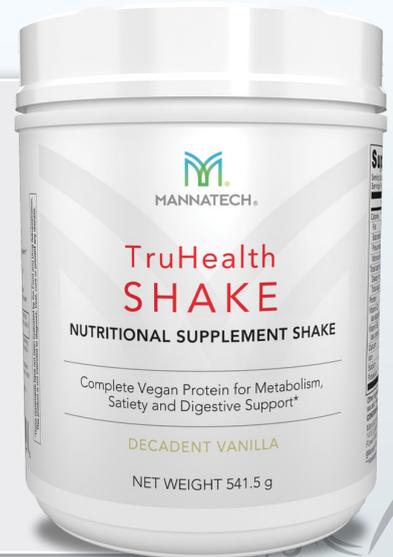
셰이크

TruHealth 셰이크는 평범한 셰이크가 아닙니다.

몸에 필요한 필수 영양소를 공급하는 동시에 포만감을 주고
활력을 북돋아 주도록 설계된 강력한 제품입니다.*

효과가 있는 이유: 이 셰이크에는 허기를 조절하고 근육 성장을
촉진하는 양질의 단백질과 식이섬유가 풍부합니다.*

사용법: TruHealth 셰이크를 매일 오전 중반과 오후 중반, 두 번
섭취하세요. 물이나 좋아하는 비유제품 음료에 섞어서 드시면
맛도 좋고 영양가 있는 간식으로 즐길 수 있습니다.





TruSHAPE

TruSHAPE 팻 버너는 신진대사를 돕고 지방을 연소하도록 과학적으로 제조된 보충제입니다.**

효과가 있는 이유: 에너지를 높이고 체지방을 줄여주는 천연 성분이 함유되어 있습니다.**

사용법: 매일 아침 또는 오후에 캡슐 1정을 식사 또는 셰이크와 함께 복용합니다.



여러분의 AI 코치, Tru

여러분의 AI 코치, Tru는 여러분의 체중 감량 여정 전반에 걸쳐 안내, 동기 부여, 지원을 제공하는 개인 맞춤형 디지털 코치입니다.

효과가 있는 이유: AI 코치는 여러분의 필요와 선호도에 맞게 개인화된 조언과 격려를 제공합니다.

사용법: 매일 AI 코치와 소통하세요. 진행 상황을 공유하고, 질문하고, 성공을 위한 팁을 얻으세요.



Tru에게 물어보세요. "TruHealth의 첫 30일 동안 클렌징을 어떻게 사용해야 하나요?"



† 칼로리가 감소된 식이요법과 운동을 병행해야 합니다. 결과는 사람마다 다를 수 있습니다.

*이러한 진술은 미국식품의약국의 평가에 의한 것이 아닙니다. 본 제품은 어떠한 질병의 진단, 처치, 치료 또는 예방의 의도를 가지고 있지 않습니다.

제품 루틴



하루 종일
(1주차만)

클렌징

하루 4번 복용하면 몸이
상쾌하고 가뿐해집니다.*



오전/오후

TruSHAPE

매일 아침 또는 오후에
1캡슐씩 복용합니다.
식사 또는 셰이크와
함께 섭취할 수



오전 중반/
오후 중반

비건 셰이크

근육 성장과 회복에 필요한
9가지 필수 아미노산을
모두 제공하는 올 비건,
완전 단백질 셰이크로 하루
두 번 섭취합니다.*

한 스푼당 160칼로리,
식이섬유 4g, 단백질 21g



*이러한 진술은 미국식품의약국의 평가에 의한 것이 아닙니다. 본 제품은 어떠한 질병의 진단, 처치, 치료 또는 예방의 의도를 가지고 있지 않습니다.

일반 지침

자, 이제 웰빙 여정을 시작해 보세요! 처음 시작하는 데 도움이 되는 매우 간단한 지침입니다.

균형 잡힌 식사

하루 최대 세 끼의 저지방 영양식과 맛있는 데카덴트 바닐라 TruHealth 셰이크를 하루 두 번 즐기세요. 다른 좋아하는 과일이나 매나테크 제품을 (라벨 용법에 따라) 자유롭게 섞어 영양을 더할 수 있습니다.

과일과 채소

다양한 과일과 채소를 마음껏 드시되, 과일을 먹을 때마다 채소를 두 배로 섭취하는 황금률을 기억하세요! 이렇게 하면 많은 영양소를 흡수하고 당분은 억제할 수 있습니다.

물은 여러분의 친구

하루 종일 물 마시는 습관을 들여 보세요. 소화를 돕고 피부를 밝게 하며 허기를 억제하는 등, 여러분의 몸속을 위한 스파 트리트먼트입니다.

단백질의 힘

닭고기, 생선, 두부, 콩류와 같은 저지방 단백질을 식단에 추가하세요. 단백질은 우리 몸의 구성 요소로 포만감과 만족감을 유지시켜 줍니다.

통곡물의 장점

정제된 곡물보다는 현미, 퀴노아, 통곡물 빵과 같은 통곡물을 섭취하세요. 식이섬유가 풍부하여 포만감을 오래 유지해 줍니다.

음식 즐기시기

몸의 배고픔과 포만감 신호에 귀를 기울이세요. 음식을 즐기는 시간을 가지면 식사가 더 즐거워지고 과식을 방지할 수 있습니다.

Tru에게 이렇게 물어보세요. "장을 볼 때 참고하고 싶은데 추천하고 싶은 음식이 있나요?"



건강한 식단 짜기

균형 잡힌 식단을 짜는 것이 중요합니다. 단백질, 필수 지방, 복합 탄수화물의 균형 잡힌 다량 영양소를 식단에 포함시키는 것을 목표로 하세요.

손으로 양을 재는 방법은 휴대가 쉽고 사람마다 손 크기에 따라 양이 달라지는 확장성 때문에 음식이나 다량 영양소를 정확하게 측정하지 않아도 되는 사람들에게 실용적인 방법입니다. 이 방식은 식품 선택과 영양소 섭취를 간편하게 추적할 수 있어 번거로운 계량과 측정이 필요 없습니다.

잘 먹고, 그 과정을 즐기고, 매 순간 자신을 사랑하세요!

Tru에게 물어보세요. “몇 온스의 닭고기가 건강한 양인가요?”



식품 카테고리	손 부분	다량 영양소	기존의 일반 측정량
단백질	한 손바닥	약 20~30g	약 3~4oz (85~115g) 익힌 고기/두부, 달걀 2개, 그릭 요거트 1컵
야채	한 주먹	해당 없음	~녹말이 없는 채소 1컵
탄수화물	한 줌	약 20~30g	익힌 곡물/콩류 약 1/2~2/3컵(100~130g), 중간 크기의 과일/구근 1개
지방	엄지손가락 1개	약 7~12g	오일, 견과류, 씨앗, 너트 버터, 치즈 등 약 1큰술(14g)



즐거운 치팅 데이

치팅 데이를 영양 섭취 계획에 신중하게 통합하면 여러분의 건강 및 웰빙 여정을 더 만족스럽고 오래 지속하는 데 도움이 됩니다. 이러한 식사나 간식은 규칙적인 영양 섭취 계획을 잠시 멈추고 죄책감 없이 좋아하는 음식을 즐길 수 있는 기회입니다. 그렇다고 지나친 탐닉은 금물입니다. 이것은 가끔씩 먹는 즐거움을 누릴 수 있는 기회로 자기 자신에게 주는 선물과 같은 개념입니다. 일주일에 한 끼 정도 권장합니다. 식욕도 충족하고 건강도 유지할 수 있는 방법입니다.

Tru에게 물어보세요. "치팅 데이에 추천해 줄 수 있는 음식이 있나요?"



건강하면서도 맛있는 식사를 즐겨 보세요.

야채가 듬뿍 들어간 파스타 요리

렌틸콩 또는 병아리콩 파스타에 애호박, 버섯, 고추, 양파가 들어간 홈메이드 토마토 소스를 얹은 요리. 파마산 치즈나 영양 효모를 뿌려 풍미를 더할 수 있습니다.



속을 채운 고구마

구운 고구마에 검은콩, 잘게 썬 토마토, 옥수수, 아보카도를 넣고 핫소스나 그릭 요거트를 뿌려 드세요.



홈메이드 치킨 텐더

바삭하게 구운 닭가슴살 스트립에 파마산 치즈를 뿌려 고구마 튀김 또는 구운 채소와 함께 섭취해보세요.



아이스크림

좋아하는 맛의 아이스크림 한두 스퀵으로 단맛을 즐기세요.



운동의 전반적인 이점

운동은 근육을 단련하고 칼로리를 소모하는 것뿐만 아니라 정신 건강에도 중요한 역할을 합니다. 규칙적인 신체 활동은 기분을 좋게 하고, 스트레스를 줄이며, 수면의 질을 개선하고, 인지 기능을 향상시킬 수 있습니다. 빠르게 걷기, 요가, 근력 운동 등, 좋아하는 활동을 찾아서 일상의 일부로 만드세요. 모든 발자국과 땀방울을 자기애와 자기 관리를 위한 노력의 증거로 삼으세요.

균형 잡힌 저강도 운동을 위해 다음과 같은 운동을 일상 생활에 통합하세요.

걷기: 언제 어디서나 할 수 있는 간단하면서도 효과적인 운동입니다. 짧은 산책으로 시작하여 점차 운동 시간과 강도를 늘리세요.

요가: 이 부드러운 형태의 운동은 유연성, 근력, 균형 감각을 향상시킵니다. 다양한 요가 스타일이 있으므로 자신의 체력 수준과 취향에 맞는 요가를 찾아보세요.

근력 운동: 노화에 따른 근육량과 골밀도 유지에 필수적입니다. 프리 웨이트, 저항 밴드 또는 팔굽혀펴기나 스쿼트와 같은 맨몸 운동으로 할 수 있습니다.

수영: 관절에 무리가 가지 않는 전신 운동인 수영은 심혈관 건강과 폐활량에도 도움이 됩니다.

자전거 타기: 실내외에서 즐길 수 있는 자전거 타기는 심혈관 건강을 개선하고 다리를 강화하는 저강도 운동입니다.

Tru에게 물어보세요. "오늘 어떤 운동을 하면 좋을까요?"





비포 앤 애프터



비포 앤 애프터 사진으로 진행 상황 확인

비포 앤 애프터 사진은 단순히 신체적 변화를 시각적으로 추적하는 것뿐만 아니라 여정을 기념하기 위한 것입니다. 여러분의 회복력, 결단력, 발전을 상기시켜줍니다. 이 여정은 특정한 외모나 체중계 수치를 달성하는 것이 전부가 아니라는 점을 기억하세요. 건강을 받아들이고, 자신을 사랑하며, 아무리 작은 걸음이라도 앞으로 나아가는 모든 것이 축하할 만한 가치가 있음을 인정하는 것입니다.

1 일관된 배경과 조명: 진행 상황을 추적하려면 같은 위치에서 같은 조명으로 비포 앤 애프터 사진을 촬영하세요. 체성분의 차이가 보다 잘 강조될 수 있습니다.

2 같은 복장: 일관성을 위해 사진을 찍을 때 같은 옷을 입으세요. 운동복처럼 몸에 꼭 맞는 옷을 입어 보세요.

3 다양한 각도: 전면, 측면, 후면 등 모든 각도에서 변화를 포착하세요. 이를 통해 진행 상황을 전체적으로 볼 수 있습니다.

4 규칙적인 간격: 월별 등 일정한 간격으로 사진을 찍어 시간 경과에 따른 점진적인 변화를 추적하세요.

5 성과를 축하하세요. 아무리 작은 성과라도 자랑스럽게 생각하세요. 비포 앤 애프터 사진은 여러분의 계획된 여정을 떠올리게 하는 강력한 동기 부여가 될 수 있습니다.



건강한 라이프스타일을 위한 팁



신중한 식사

몸의 신호에 주의를 기울이고 진정으로 배가 고플 때만 음식을 섭취하세요. 지루함, 스트레스, 감정적 혼란을 음식으로 풀지 마세요. 이는 음식과 신체와의 건강한 관계를 증진하는 데 도움이 됩니다.



마음 편히 즐기는 치팅 데이
일주일에 1~2회 먹고 싶은 음식을 먹되, 하루 중 마지막 식사가 되어야 합니다.



적당히 즐기세요

스스로를 너무 힘들게 하지 마세요. 가끔 따뜻한 초코칩 쿠키나 좋아하는 간식을 즐기며 신중한 식습관을 실천하세요.



운동 후 탄수화물

탄수화물 함량이 높은 음식을 운동이나 격렬한 활동 후에 섭취하세요. 이는 에너지 저장량을 보충하고 회복을 지원합니다.

식단 바꾸기

식습관과 음주 습관을 바꾸는 것은 칼로리 적자를 달성하는 데 중요한 역할을 합니다. 영양이 풍부하고 칼로리가 낮은 음식으로 식탁을 채우는 것이 중요합니다. 최적의 건강 효과를 얻으려면 육류와 유제품은 풀을 먹여 키운 식품을 선택하세요. 유기농으로 재배한 과일과 채소를 선택하고, 야생에서 잡은 해산물을 선택하세요. 미국인을 위한 2020~2025년 식생활 지침에서는 건강한 식단에는 다음이 포함되어야 한다고 제안하고 있습니다.

야채

질은 녹색, 빨간색, 주황색, 녹말성 등 다양한 종류가 있습니다.



곡물

곡물의 절반 이상을 통곡물로 섭취하세요.



과일

주스보다 통과일을 우선적으로 섭취하세요.



단백질

살코기, 가금류, 달걀, 견과류, 해산물을 선택하세요.



유제품

우유, 요거트, 치즈와 같은 저지방 또는 무지방 유제품을 선택하세요.



건강에 좋은 오일

올리브나 아보카도 같은 오일을 식단에 추가하세요.



Tru에게 이렇게 물어보세요.
"건강한 체중 감량을 위한 이상적인 칼로리 섭취량을 알려줄 수 있나요?"





칼로리 적자

칼로리 적자는 하루에 섭취하는 칼로리보다 소모하는 칼로리가 더 많은 상태를 말합니다. 우리 몸은 호흡부터 걷기까지 다양한 기능을 수행하기 위해 매일 일정량의 칼로리를 필요로 합니다. 필요한 칼로리는 성별, 나이, 활동 수준, 키, 체중, 체성분 등의 요인에 따라 달라집니다.



칼로리 적자 달성하기

칼로리 적자를 달성하려면 먼저 일일 또는 주간 칼로리 필요량을 결정해야 합니다. 일주일에 체지방 1파운드를 감량하려면 주당 약 3,500칼로리의 적자가 필요한데, 이는 하루 500칼로리의 적자와 같습니다. 2파운드의 체중을 감량하려면 주당 7,000칼로리의 적자가 필요합니다.* 그러나 안전하고 지속적인 체중 감량을 위해서는 주당 7,000칼로리 이상의 칼로리 적자를 목표로 하지 않는 것이 중요합니다.* 매일 마시는 달콤한 차나 탄산음료를 물로 대체하면 음료의 크기와 설탕 함량에 따라 일주일에 약 800~1,200칼로리를 줄일 수 있습니다. 칼로리 적자를 달성하려면 칼로리 섭취량을 급격하게 줄이는 것이 아니라 신중하고 지속 가능한 변화를 시도해야 한다는 점을 기억하세요. 더 건강한 나를 위한 여정을 즐기세요!

*이러한 진술은 미국식품의약국의 평가에 의한 것이 아닙니다. 본 제품은 어떠한 질병의 진단, 처치, 치료 또는 예방의 의도를 가지고 있지 않습니다.

결과는 개인의 상황과 기타 요인에 따라 달라질 수 있습니다. 체중 감량 프로그램을 시작하기 전에 의료 전문가와 상담하세요. 지시에 따라 건강한 식단 및 운동 프로그램을 병행하세요. 임신부나 수유 중인 여성, 18세 미만의 어린이, 기저 질환이 있는 사람에게는 권장하지 않습니다. 권장 복용량을 초과하지 마세요. 어린이의 손이 닿지 않는 곳에 두십시오.

*섭취 시 칼로리가 감소된 식이요법과 운동을 병행해야 합니다.

결과는 사람마다 다를 수 있습니다.



MANNATECH

Mannatech.com

© 2023 Mannatech, Incorporated, All rights reserved.

미국 내에서만 유통.

TruHealth 및 Design, TruSHAPE, Mannatech 그리고 Stylized M Design은 주식회사 매나테크의
상표로서 등록되어 있습니다.

품목 번호: 1719201

23138.1223