



오즈 박사의 데일리 웰니스 루틴 9단계

건강한 수면 습관부터 설탕섭취 제한까지
당신을 보다 더 건강한 웰니스의 세계로 안내할
오즈 박사의 데일리 웰니스 루틴을 만나보세요!



1단계: 기상 습관

매일 같은 시간에 일어나는
기상 습관을 만들어 보세요.



2단계: 보충제 섭취

비타민B 함유 종합비타민,
아연이 함유된 미네랄,
DHA/EPA 함유 오메가3 지방산을
섭취하세요.



3단계: 설탕 대신 천연당

커피에 설탕보다
단맛은 70%, 칼로리는 10%만
섭취할 수 있는 천연당을 사용하세요.



4단계: 전략적 식사 시간

간헐적 단식 & 저녁 8시 이후 공복으로
호르몬 균형을 유지하고
건강까지 챙기세요.



5단계: 간식은 똑똑하게

하루 중 간식은 정제탄수화물 대신
견과류, 다크 초콜릿, 코코넛 플레이크처럼
건강한 스낵을 선택하세요.



6단계: 걷기 & 근력 운동

매일 1만보 걷기
적어도 주 3회 30분 근력 운동을
병행하세요. 그리고 근육 생성을 위해
양질의 단백질을 섭취하세요.



7단계: 콜라겐 섭취

건강한 피부 & 모발 & 손톱을 위해
콜라겐 보충제를 섭취하세요



8단계: 좋은 수면 습관

잠들기 전 수면에 도움을 주는
카모마일이나 루이보스 차를 마셔보세요.
수면 장애에는 멜라토닌이 도움이 됩니다.
취침 30분 전 TV 시청 또는 디지털 기기를
사용하지 마세요.



9단계: 감사 일기

걱정 일지는 오히려 걱정을 객관화시켜
마음의 평안에 도움이 됩니다.
또 감사 일기나
사랑하는 이에 대한 글을 적는 것도
다가올 날에 대해 새로운 희망을 줍니다.