

비만예방과 체중감량을 위한

호흡법

글. 이현주 박사

디자인. 이현미

호흡이란?

산소를 들이마시고 이산화탄소를 내보내는 **가스 교환**을 통하여 **생물들이 유기물을 분해하여 생활에 필요한 에너지를 만드는 작용**으로 우리 몸속의 노폐물 중에 약 70%가 호흡을 통해서 배출됩니다.

숨만 잘 쉬어도 몸의 독소를 내보내고, 날씬해질 수 있어요.



이렇게 호흡해보세요

해독을 위한

호흡법 1

편안한 자세로 앉은 후

1. 가슴을 열어 아랫배 깊숙이 숨을 들이십니다 (1-2-3-4)
2. 천천히 숨을 내보낼 때, 최대한 멀리 내십니다 (1-2-3-4)

이때 입으로 숨을 내보내도 좋아요. (하지만, 코로 숨쉬면 훨씬 더 마음이 고요해져요)

3회 반복

해독을 위한

호흡법 2

들숨보다 날숨을 두 배 길게 내쉬어봅니다

1. 숨을 들여쉽니다 (1-2-3-4)
2. 숨을 길게 내쉽니다 (1-2-3-4-5-6-7-8)

3회 반복

해독을 위한

호흡법 3

1. 두 손을 합장한 채 머리 위로 뻗으면서 숨을 들이쉽니다
(1-2-3-4)
2. 허리를 구부려 합장한 팔을 발바닥을 향해 내리면서
숨을 내쉽니다 (1-2-3-4)
3. 그대로 숨을 멈추고 숫자를 8까지 세어봅니다
(1-2-3-4-5-6-7-8)

3회~8회 반복




척추를 곧게 펴주어 몸속 노폐물들을 배출시켜줍니다.



정리 호흡



오른손은 가슴에,
왼손은 아랫배에 가만히 얹은 후
숨을 느껴봅니다.
평안하고 고요한 가슴이 될 때까지
그대로 숨을 쉽니다.



매일 아침 기상후,
밤에 잠들기전에 반복해보세요.

고기없는월요일과 함께

건강한 루틴으로

스트레스와 비만으로부터 자유로워지세요

