

## 편의 식사형

### > 식생활 주요 특징

- 식사가 매우 불규칙하다.
- 편의점, 배달음식 이용을 많이 한다.
- 가당음료 등 가공식품 섭취가 많다.
- 술을 먹는 횟수가 많다.
- 카페인 음료 섭취가 높다.



유리식사형 유권선관직공무원 유권자만족도

### 추천하는 식습관 카미르

## 신선한 식생활

- ① 아침식사를 챙겨 먹는다.
- ② 편의점 간편식, 외식, 배달음식 섭취 횟수를 줄인다.
- ③ 직접 요리하여 먹는 식사와 가정에서 식사하는 횟수를 늘린다.
- ④ 외식할 경우 채소나 과일 등 신선한 식품이 포함된 음식을 선택한다.
- ⑤ 음료, 디저트, 술 섭취 횟수와 양을 줄인다.
- ⑥ 혼자 먹는 식사와 야식 섭취를 줄인다.
- ⑦ 충분한 수면시간을 만들기 위해 취침시간을 바꾼다.

### 리뷰얼 "신선한 식재료를 맛있게 먹는 식습관 만들기"

1. 매주 은와인으로 장을 볼때마다 계절 채소와 과일 1가지 이상 구매한다.
2. 주말에 일주일 분량의 샐러드볼과 다양한 드레싱, 클렌징 주스를 만든다.
3. 매일 아침에 채소/과일과 간단한 빵, 떡 등(탄수화물)을 챙겨 먹는다.
4. 매일 따뜻한 물이나 차를 마시고, 피부와 배변의 변화를 느껴본다.
5. 새로운 종류의 채소와 과일을 먹기, 일주일 도전을 친구와 함께 해본다.
6. 실천하면서 사진을 찍고 해시태그를 달다.