

요일	실천 항목	포인트
Day 1	저녁 식단 변경 + 걷기 1시간	식단 패턴 흔들어주기
Day 2	운동 루틴 변경 (유산소 중심)	근육 자극 → 지방 연소
Day 3	수분 2L 섭취 + 산책	대사 활성화 + 붓기 해소
Day 4	치팅데이 (단 하루, 폭식 금지)	심리적 리셋 효과
Day 5	단백질 위주 식사 + 스트레칭	회복 + 근육 유지
Day 6	휴식 & 체중 기록 중단	스트레스 해소 목적
Day 7	체중 재측정 + 루틴 점검	재설계 & 동기 부여