



# 5STEP

MAKE LIFE BETTER



UNICITY SCIENCE & 5 STEP

# UNICITY

## 최적의 건강을 향한 5 STEP 프로그램

유니시티는 오직 한 개의 캡슐이나 한 병의 음료를 통해 건강해 질 수 있다고 믿지 않습니다. 최적의 건강은 '올바른 식생활, 규칙적인 운동, 균형잡힌 영양 공급'이 조화를 이룰 때 항상 될 수 있다는 철학을 바탕으로 구성된 유니시티의 건강 제안 프로그램, 5 STEP을 통하여 최적의 건강 상태를 이룰 수 있다고 믿습니다.



### STEP1 수분공급

물은 신체가 바르게 작동되기 위한 가장 중요한 요소입니다. 물은 자연물질대사와 소화 그리고 세포의 재생 과정들에 있어서 매우 중요한 역할을 합니다. 인체의 모든 부분과 기관은 물에 의존합니다.



### STEP2 운동

인체의 활동이 부족하면 체력은 떨어지고 이로 인해 신체 기관의 기능도 저하됩니다. 따라서 운동은 건강을 위해 꼭 필요한 부분입니다.



### STEP3 클린즈

음식물과 건강기능식품으로부터 영양소를 충분히 흡수하여 활용하기 위해 몸에서 배출되어야 하는 요소들을 제거하는데 도움을 주는 과정입니다. 다양한 식물 성분에서 기인한 식이섬유는 변을 부드럽게 하여 건강한 배변활동에 도움을 줄 수 있습니다.



### STEP4 기초건강

우리 몸은 다양한 식물 영양소 및 그 외에도 균형잡힌 영양 공급이 필요합니다. 비타민, 미네랄을 비롯하여 각종 미량 영양소까지 골고루 공급해줌으로써 건강한 몸을 만들어 갑니다. 또한 활성산소를 제어하는 각종 항산화 성분의 공급으로 보다 건강한 삶을 누릴 수 있습니다.



### STEP5 타겟건강

섭취 목적에 맞는 특별한 영양이 필요합니다. 자신의 몸에 필요한 영양이 어떤 것인지 확인하고 선택하는 현명함이 필요하며, 이를 통해 적절한 건강 관리가 가능해집니다.



# STEP 1

## 수분공급

### 인체와 물

사람의 몸은 신생아 때는 80%가량이 수분으로 구성되어 있으며 성인이 되면 70%정도까지 낮아졌다가 노화가 진행되면서 50%까지 떨어지게 되며 피부의 주름과 같은 노화현상이 일어납니다. 이는 세포가 젊고 건강할수록 수분 저장 능력이 좋다는 것을 의미하며, 인체의 절반 이상이 수분으로 구성된 만큼 체내 노폐물 배출과 각종 신진대사의 원활한 작용을 위해서는 충분한 양의 수분 섭취가 반드시 필요합니다. 따라서 충분한 수분 섭취는 간단한 방법으로 생활 속에서 건강을 유지하기 위한 가장 효과적인 방법입니다.

### 물을 마셔야 하는 이유

# 1

물은 인체 내 노폐물을  
희석하고 배출하도록  
돕습니다.

생명 활동으로 발생하는 노폐물들은 소변과 땀으로 배출되기 때문에 물을 마셔야 노폐물도 잘 배출될 수 있습니다.

# 2

물은 영양분을 운반하고  
세포가 영양분을  
흡수하도록 도와줍니다.

인체 내에서 영양분을 운반하는 혈액 대부분은 물로 이루어져 있으며, 세포 내의 세포질 부분도 대부분 물로 이루어져 영양분과 세포 신호 전달을 돕습니다.

# 3

물은 체온 조절을  
돕습니다.

비열이 큰 물은 온도의 변화가 잘 일어나지 않아서 체온이 급격하게 떨어지거나 올라가는 것을 막아 항상성을 유지해주며, 우리 몸의 효소와 같은 단백질들의 변성을 막고 효소 활성을 유지해 줍니다.



하루에 섭취해야 하는 적정 물의 양은?  
(키 + 몸무게) ÷ 100





## STEP 2

## 운동



## 운동의 필요성

인체는 활동(운동)이 부족하면 체력이 떨어지고 이로 인해 신체기관의 기능이 저하됩니다. 기능 저하는 노화의 진행을 앞당길 뿐만 아니라 성인병 등 각종 질병의 원인이 되기도 합니다.

## 운동의 효과

규칙적인 운동을 통해 저하된 신체기관의 기능을 향상시킬 수 있습니다. 신체적, 심리적, 면역 효과를 얻을 수 있습니다.

**첫째** 체력적인 효과로서 신체 각 부위의 주요 근육이 발달되어 근육 내 모세혈관의 밀도가 늘어나고, 심장의 용량 및 크기가 증가할 뿐만 아니라 폐의 기능인 폐활량도 증가합니다.

**둘째** 심리적 효과로서 운동은 인간의 공격 본능과 부정적 사고를 해소시키는데 효과가 있습니다. 적절한 양의 운동수행은 인간에게 내재된 공격적 본능과 외부 환경으로부터 오는 스트레스를 해소시키는 능력을 향상시켜 마음이 편안해지는 것을 느낄 수 있습니다.

**셋째** 규칙적인 운동은 면역 효과로서 질병과 외부의 임상 자극에 대한 면역 반응에 긍정적인 영향을 준다고 보고되었으며, 적당한 운동은 면역에 관련된 세포 수를 증가시키고 자체의 기능을 향상시키는 효과가 있습니다.

## 일주일 운동 권장량

## 유산소 운동



30분 이상  
5회/일주일

유산소 운동은 말 그대로 산소를 공급하여 지방과 탄수화물을 에너지로 소모하는 운동으로, 심박수가 올라가면서 호흡이 빨라지고 땀이 나는 운동에 해당합니다. 걷기, 달리기, 자전거, 등산, 줄넘기, 수영, 에어로빅 등은 물론 농구, 배드민턴, 스쿼시 등의 구기 종목과 라켓 스포츠도 좋은 유산소 운동입니다.

## 무산소(근력) 운동



20분 이상  
3회/일주일

근육은 단순히 힘을 쓰는 것을 넘어서 관절을 보호하고 골밀도 유지와 지방 대사에 관여하는 것은 물론, 우리 몸과 뇌에 필요한 여러가지 호르몬을 분비합니다. 보통 30세를 지나면서 근육량이 감소하기 시작하므로 중년 이후에 꾸준한 근력 운동이 매우 중요합니다.



## STEP3 클린즈

### 식이섬유란?

사람의 소화효소로 분해되기 어려운 난소화성 고분자물질

식이섬유는 크게 물에서의 용해성을 기준으로 수용성과 불용성으로 구분합니다.

음식물과 건강기능식품으로부터 영양소를 충분히 흡수하여 활용하기 위해

몸에서 배출되어야 하는 요소들을 제거하는데 도움을 줍니다.

다양한 식물 성분에서 기인한 식이섬유는 변을 부드럽게 하여 건강한 배변활동에 도움을 줍니다.

### 식이섬유의 기능

혈중 콜레스테롤 수치 개선에 도움이 됩니다.

식이섬유는 장에서 콜레스테롤의 흡수를 방해하고 담즙산의 재순환을 막아 배변으로 배출시킴으로서 혈액 내 콜레스테롤 수치를 낮춰줍니다.

배변활동에 도움이 됩니다.

식이섬유는 변의 양을 증가시키고, 수분을 흡수하여 젤(gel)형태로 팽창됩니다. 이는 배변하기 쉬운 부드러운 변을 생성하고 연동운동을 촉진시켜 대장의 운동 리듬을 되살려주어 배변활동이 원활하도록 도움을 줍니다.

### 한국인의 식이섬유 섭취량

점점 줄어들고 있는 한국인의 식이섬유 섭취량

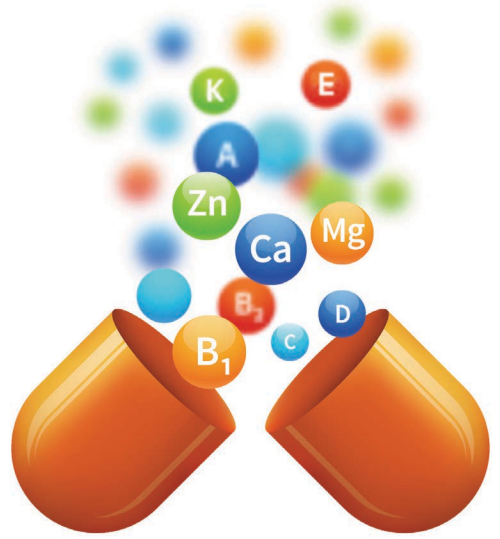
대부분의 현대인들은 바쁜 생활습관으로 인해 식사를 거르는 횟수가 많아지고, 패스트푸드와 같은 간편한 가공식 위주의 식사가 증가하며 다양한 채소와 통곡물의 섭취가 줄어들면서 자연스럽게 식이섬유 섭취량도 함께 줄어들고 있습니다. 지속적으로 식이섬유의 섭취량이 부족할 경우 건강에 다양한 문제가 발생할 수 있으므로 식이섬유의 일일 권장량인 25g을 매일 섭취하도록 노력해야 합니다.





## STEP 4 기초건강

우리 몸은 다양한 식물 영양소 및 균형잡힌 영양 공급이 필요합니다. 비타민, 미네랄을 비롯하여 각종 미량 영양소까지 골고루 공급해줌으로써 건강한 몸을 만들어 갑니다. 또한 활성산소를 제어하는 각종 항산화 성분의 공급으로 보다 건강한 삶을 누릴 수 있습니다.



### 기초영양의 중요성

기초영양은 우리에게 에너지 공급, 신체의 성장과 발달 등을 포함한 생명 유지 활동을 조절하는데 기본적으로 필요한 양분입니다. 나이, 성별, 인종 등에 관계없이 모든 인류가 공통적으로 충족해야 하는 필수적인 부분이며 평소 올바른 식습관을 통해 5대 기초 영양 성분인 탄수화물, 단백질, 지방, 비타민, 미네랄을 균형 있게 섭취하는 것이 건강한 신체를 유지하는 가장 쉬운 방법입니다.

### 현대인의 영양 상태

현대인들은 바쁜 일상 탓에 열량과 나트륨, 당분은 높고 필수 영양 성분은 적은 식품들 즉, 가공 식품과 외식으로 식사를 주로 해결하고 있습니다. 이러한 식습관들은 현대인들에게 필수 영양 성분의 결핍을 점점 심화시키고 있습니다. 이러한 영양 성분의 결핍이 심화될수록 현대 사회는 만성 질환(대사증후군, 고혈압, 당뇨 등)의 발생이 증가되어 심각한 국민의 건강 문제로 대두되고 있습니다.

현대인들의 하루, 10년 전과 어떻게 달라졌나?			2005년	2015년
오전 7시	식사는 생략	아침식사 결식률	19.9 %	26.1 % ▲
낮 12시	더 기름지게, 더 짜게	지방 하루 섭취량	45.2 g	51.1 g ▲
		나트륨 하루 섭취량	3,836 mg	4,002 mg ▲
오후 1시	담배 대신 커피	흡연율	28.8 %	22.6 % ▼
		음료 하루 섭취량	61.5 g	192.3 g ▲
오후 7시	저녁 없는 삶	저녁식사 가족과 함께하는 비율	76 %	64.7 % ▼
오후 9시	스트레스는 폭음으로 풀어	스트레스 인지율	26.5 % (2014년)	31 % ▲
		월간 폭음률	36.2 %	38.7 % ▲
오후 11시	작년보다 더 찌ن 것 같은데	걷기 실천율	60.7 %	41.2 % ▼
		비만 유병률	31.3 %	33.2 % ▲

출처 : 보건복지부 2015년 국민건강영양조사 평균값을 재구성, 동아일보 발체

### 특히, 비타민과 미네랄을 잘 섭취하자!

비타민, 미네랄은 미량이지만 신체 기능유지, 생리적 조절 작용과 조효소로서 다량 영양소와 함께 작용하여 인체 내에서 생명유지와 신진대사를 원활하게하는 수많은 역할을 수행합니다. 특히 비타민과 미네랄은 체내에서 전혀 합성되지 않거나 합성되더라도 필요량에 비해 부족할 수 있기 때문에 비타민, 미네랄 보충제를 추가적으로 섭취할 필요가 있습니다. 특히 한국인들에게 부족한 비타민과 미네랄은 칼슘, 비타민C, 비타민A, 리보플라빈(비타민B<sub>2</sub>), 철분, 비타민D, 칼륨 등으로 조사되었습니다.

영양소	1일 권장섭취량	평균 섭취량	권장량 미만 섭취량 비율
칼슘	700 mg	497.5 mg	70.3 %
비타민C	100 mg	97.2 mg	57.6 %
비타민A	800 RE	720.1 RE	45.3 %
리보플라빈(비타민B <sub>2</sub> )	1.4 mg	1.3 mg	40.9 %
철분	10~16(임산부 24) mg	16.9 mg	16.8 %

출처 : 보건복지부 2015년 국민건강영양조사

우리 몸은 섭취 목적에 맞는 특별한 영양이 필요합니다.  
자신의 몸에 필요한 영양이 어떠한 것인지 확인하고 선택하는 현명함이  
필요하며, 이를 통해 적절한 건강관리가 가능해집니다.



# STEP 5

## 타겟건강



뼈 건강 & 기초영양

- 본 컴플렉스
- 조인트 모빌리티



피부보습

- 유니시티 오아시스



여성 · 남성 건강

- 메노 멀티서포트(갱년기 여성)
- 프로스테이트 티엘씨(남성 전립선)



간 건강&피로

- 리버 에센셜



기초영양

- 셀룰라베이직(비타민B군)
- 피토파스(항산화 비타민)
- 클리어스트(복합비타민&아연)
- 바이오-씨(비타민C)



혈행 건강

- 오메가라이프-3 리졸브



눈 건강

- 비전 에센셜 플러스



면역 건강

- 이뮤니젠



단백질 보충

- 엔주비네이트
- 소이프로틴



체중조절용  
조제식품

- 엘씨베이스
- 린 컴플리트



음료

- 유니마테 레몬진저(고형차)
- 유니마테 퓨얼 솔티드 카라멜(고형차)
- 유니노니(음료베이스)

# 5STEP

MAKE LIFE BETTER

