



KU Learning Channel 프로그램 과정개요서

주제	요요없는 다이어트 방법				차시	3		
대상	글로벌캠퍼스 재학생				사이트	www.tpyedu.net		
일시					보상			
핵심역량	인성역량	의사소통역량	종합적 사고력	지식탐구역량	창의역량	정보활용역량	글로벌 역량	리더십 역량
	20%			60%		20%		
강사	성명	성진영			소속	(주)태평양교육센터		

2. 특강 개요

개요	<ul style="list-style-type: none"> 리바운드 없이 효과적인 다이어트 방법에 대하여 알아보고, 건강해지는 다이어트 방법과 실패하지 않는 비법을 알아본다. 		
목표	<ul style="list-style-type: none"> 잘못된 다이어트 방법을 수정하고, 건강한 다이어트 비법 함양 		
특강 내용	<ul style="list-style-type: none"> 기본적인 인체의 개념 이해와 잘못된 다이어트로 인해 요요현상과 건강까지 해칠 수 있는 다이어트 방법들에 대하여 알아본다. 상업적으로 판매하고 있는 다양한 다이어트 상품들과 방법들에 대하여 알아보고, 요요 없이 다이어트 하는 방법에 대하여 알아본다. 단기간 다이어트 했을 때 효과와 장시간 다이어트 했을 때 효과 비교해보고, 다이어트에 효과적인 음식들과 생식과 화식의 차이점, 남자와 여자의 차이점 비교 분석해본다. 똑같은 음식들이라도 먹는 방법과 시간,내 몸이 좋아하는 음식들에 대하여 알아보고, 다이어트에 좋은 운동에 대하여 알아본다. 		
추천 도서	<ul style="list-style-type: none"> KBS 생로병사의 비밀 제작팀 (2012) - 무병장수 한국인의 밥상 		
특강 맛보기			
	 <p style="font-size: small;">파프리카에 들어 있는 비타민 C는 다른 채소와 달리 뜨거운 열에 쉽게 파괴되지 않는다. 파프리카는 익히지 않으면 향이 순화되고 단맛이 더 강해지고 부드러운 질다. 파프리카 특유의 향이 싫다면 때문에 이를 처리하는 아이들에게 익힌 파프리카는 좋은 간식이 된다.</p>		