

# 스마트 혈당 관리 패키지 <2박 전용>

| 시간    | 1일차                                        | 2일차     | 3일차                                           |
|-------|--------------------------------------------|---------|-----------------------------------------------|
| 07:00 |                                            | 조식      | 조식                                            |
| 08:00 |                                            |         |                                               |
| 09:00 |                                            |         |                                               |
| 10:00 |                                            |         |                                               |
| 11:00 |                                            |         |                                               |
| 12:00 |                                            | 중식      | ZONE 2 심박 운동<br>전후 검사 & 상담<br>* 변화 과정 및 관리 방법 |
| 13:00 | 제주공항 → WE호텔제주                              |         |                                               |
| 14:00 | 체크인 서비스                                    | 수중 심박운동 |                                               |
| 15:00 | 전후 검사(기기부착) & 상담<br>* G7 기기 사용법 및 프로그램 브리핑 |         |                                               |
| 16:00 |                                            |         |                                               |
| 17:00 |                                            |         |                                               |
| 18:00 | 석식                                         |         |                                               |
| 19:00 | 면역/순환 프로그램                                 | 석식      |                                               |

## 프로그램 내용

| 구분 | 프로그램                          | 내용                                                                                                                       | 소요시간 |
|----|-------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1  | 전후검사<br>(스트레스 검사, 뉴로하모니)      | 자율신경균형도 검사를 통한 스트레스 저항도 및 혈관 노화 상태를 확인하고, 뉴로하모니 검사를 통해 인지·수면·행동 등에 대한 활성도를 분석하는 프로그램                                     | 50분  |
| 2  | 면역·순환 프로그램<br>(전신온열 테라피, 뱅퀴시) | 원적외선을 이용하여 심부 온도를 상승시켜 면역력 및 신진대사 향상과 혈액순환 개선을 통해 부종 및 노폐물 배출에 효과적인 전신온열 테라피와 선택적 고주파로 지방세포의 자연사를 유도하는 뱅퀴시가 결합된 프로그램     | 60분  |
| 3  | 수중 심박 운동<br>(아쿠아 바이크)         | 수중 전용 자전거를 타는 운동으로, 물의 저항을 받는 자전거를 타며 짧은 시간에 최대의 유산성 운동과 관절의 부담이 적은 상태에서 근력 운동을 동시에 할 수 있는 효과적인 운동으로 심혈관 건강에 도움이 되는 프로그램 | 50분  |
| 4  | ZONE 2 심박운동                   | 심박수 6~70% 정도의 낮은 강도로 꾸준히 운동하는 방식으로 몸과 감정조절에 좋은 운동.<br>(세로토닌&도파민 분비 증가를 통한 우울 감소, 코르티솔 감소를 통한 불안긴장 완화, 전두엽 활성화를 통한 감정 조절) | 50분  |