한정 판매

De4LIFE

프리/오 바이오틱스
프로바이오틱스



11호

ACCENT

2020 JANUARY&FEBRUARY

Contents

01 포라이프 소식

New 골드 인터내셔널 다이아몬드 김연진 03
포라이프 커넥트 앱 04
NEW 프레지던츠 클럽 안내 05
더블 빌더 보너스 시행 06
래피드 리워드(추천인 보너스) 스케줄 변경 안내 07
11+1 및 10+2 패키지 단종 안내 08
프리/오 바이오틱스 프로바이오틱스 사전 구매 안내 09
포라이프 설 프로모션 10

02 포라이프 행사

2020 포라이프 이그나이트 세미나 11
포라이프 강사 심화 과정 12
포라이프 석세스 랠리 13
2020 그레이트 이스케이프+ 하와이 14
2020 포라이프 아시아 컨벤션 15
2020 플래티늄 피나클 & 골드 겟어웨이 16

03 제품 - 믈 아쿠아, 이뉴미 포레스트 스파

믈 아쿠아 8종 소개 17-19
믈 아쿠아의 고향 보성 녹차 이야기 20-21
이뉴미 포레스트 스파 3종 소개 22-23

04 읽을거리

칼럼: 장 건강, 어떻게 지킬까? 24-26
포라이프 일정 27

NEW GOLD INTERNATIONAL DIAMOND



김 연 진

Gold International Diamond

직급달성을 진심으로 축하드립니다!

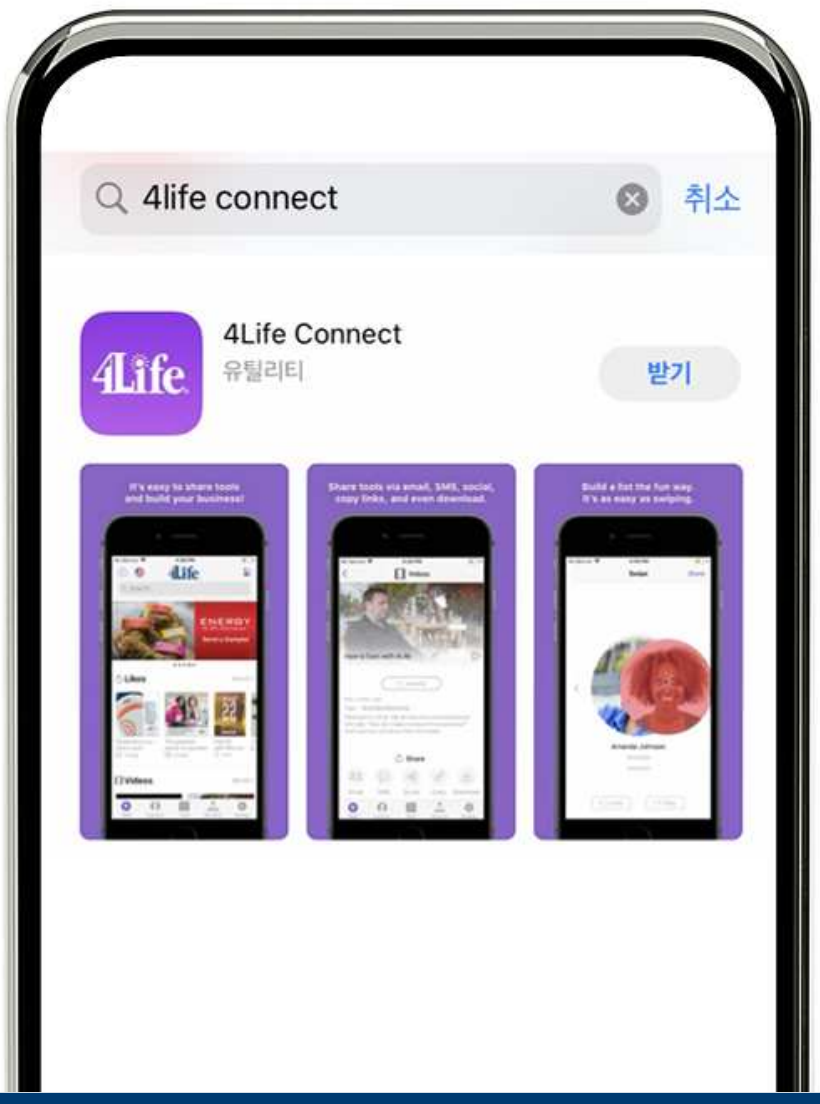
(유)포라이프 리서치 코리아 임직원 일동

포라이프 커넥트 앱 (Connect App)

휴대폰 기종에 따라 아래 **스토어**에서
4Life Connect를 검색한 후,
앱을 다운로드 하면 포라이프의 커넥트 앱을
사용하실 수 있습니다.

비디오, 인쇄물, 비즈니스 PDF, 소셜 미디어 이미지, 수상내역의
카테고리를 통해 **포라이프의 다양한 정보**들을
커넥트 앱에서 확인하실 수 있습니다.

4Life Connect 검색



PRESIDENT'S CLUB

New 프레지던츠 클럽 안내

프로모션 기간: 2019년 10월~2020년 6월

1. 프레지던츠 클럽 자격 조건 및 혜택

자격조건

신규	PID 또는 GID 직급 최초 1회 달성	
기존	PID	프로모션 기간 동안 2회 이상 달성
	GID	프로모션 기간 동안 3회 이상 달성

혜택

- 럭셔리 겟어웨이 트립
- VIP컨벤션* 스페셜 패키지
- 현금 풀 보너스**
- 호화로운 선물
- 인정식

2. 신규 PCM 혜택

신규 PCM 혜택

- 수공예 까르띠에 시계 (신규 골드 PCM)
- 수공예 롤렉스 시계 (신규 플래티늄 PCM)

3. 럭셔리 겟어웨이 트립 자격 조건

골드 인터내셔널 다이아몬드

여행 레벨	직급 유지 횟수	일정	호텔	항공	기타
골드 레벨 1	3회	5박	수상 방갈로	이코노미 컴포트 플러스	골드 선물
골드 레벨 2	5회	5박	수상 방갈로	비즈니스	골드 선물

*2019년 4월~2020년 6월 기간 동안 신규 골드 인터내셔널 다이아몬드 직급을 달성하신 회원께서는 골드 레벨 1 혜택을 즐기실 수 있습니다.

플래티늄 인터내셔널 다이아몬드

여행 레벨	직급 유지 횟수	일정	호텔	항공	기타
플래티늄 레벨	2회	5박	수상 방갈로 업그레이드	비즈니스	프리미엄 플래티늄 선물

* 2019년 4월~2020년 6월 기간 동안 신규 플래티늄 인터내셔널 다이아몬드 직급을 달성하신 회원께서는 플래티늄 레벨 혜택을 즐기실 수 있습니다.

* 컨벤션 혜택은 추후 공지 예정입니다.

** 풀 보너스 참가를 위해서는 반드시 먼저 기본 프레지던츠 클럽 조건을 달성해야 합니다. 보너스 풀의 금액은 프로모션 기간에 따라 변동될 수 있습니다.

- 자격 조건을 달성하는 시점부터 프레지던츠 클럽 멤버 자격이 주어지며, 남은 조건 달성 기간 동안 멤버 자격을 유지하게 됩니다. 프로모션 기간 또는 자격조건은 변동될 수 있습니다. 프레지던츠 클럽 멤버에게 주어지는 혜택을 수여하기 위해서는, 모범적이고 활발한 4라이프의 사업자로서의 신분을 유지해야 합니다.
- 럭셔리 겟어웨이 트립의 여행지는 변경될 수 있으며, 퍼스트 클래스 항공석은 모든 위너들에게 적용되지 않을 수 있습니다.
- 본 여행과 컨벤션 혜택은 양도, 양수 및 연기가 불가합니다.
- 본 여행은 수당지급 기준에 의거 참석회원의 수당으로 인정됩니다. 이에 여행을 참석한 익월에 여행 비용의 3.3%가 소득세로 징수되어 수당에서 공제됩니다.

New 프레지던츠 클럽 관련 문의는 본사 사업지원부 (02-553-8007)로 문의 주시기 바랍니다.

4Life TOGETHER, BUILDING PEOPLE®

더블 빌더 보너스 시행

BUILDER BONUS™

포라이프 리서치 코리아는 보다 견고한 조직 구축을 통해
더 많은 보너스 혜택을 제공하기 위해
아래와 같이 **빌더 보너스의 지급 조건을 변경**합니다.

※변경사항※

- 1단계 빌더 보너스 현행 $50에서 **$100으로 상향 지급**
- 2단계 빌더 보너스 현행 $200에서 **$400으로 상향 지급**
- 3단계 빌더 보너스 현행 $800에서 **$1,600으로 상향지급** 및
3단계 보너스 대상을 **인터내셔널 다이아몬드,**
골드 인터내셔널 다이아몬드 및
플래티늄 인터내셔널 다이아몬드까지 확대

시행기간: 2020년 1월 ~ 2020년 6월
(7월 10일자 보너스 지급일까지 적용)

4Life®
TOGETHER, BUILDING PEOPLE®

래피드 리워드(추천인 보너스) 스케줄 변경 안내

RAPID REWARDS™

가장 빠른 수익 창출을 위해 고안된
포라이프 리서치의 래피드 리워드(추천인 보너스)는
기존 회원뿐만 아니라 새롭게 포라이프 비즈니스를
시작하는 회원들에게도 **가장 빠른 수익**을 되돌려드리는
제도입니다.

포라이프 리서치 비즈니스의 근간인
"함께하는 인간관계 구축"을 보다 구체적으로
실현하기 위해 **신규 가입자의 첫 달 매출**에 대한
추천인 보너스의 스케줄을 변경합니다.

※변경사항※

현재 신규 회원이 발생시킨 첫 달 LP에 대해서

추천인 25%, 2대 업라인 2%, 3대 업라인 5%,

4대 업라인 6~12%로 지급되는 스케줄이

추천인 25%, 2대 업라인 12%, 3대 업라인 5%,

4대 업라인 2%로 변경 지급됩니다.

(신규의 **첫 달 주문**에 한하여 스케줄이 변경됩니다)

시행일자: 2020년 1월부터 상시 적용

4Life®
TOGETHER, BUILDING PEOPLE®

11+1 및 10+2 패키지 단종안내

[2020년 1월 1일(수)부터]

본사 규정에 따라

전제품의 11+1 과 10+2 패키지가 단종됩니다.

시행 시점

- **포라이프 리서치 코리아 : 2020년 1월 1일(수)**부터
- 그 외 24개 지사 : 2019년 12월 20일(금)부터

그동안의 성원에 감사드리며, 보다 우수한 제품 출시로
여러분들의 사업이 성장할 수 있도록 최선을 다하겠습니다.
감사합니다.

4Life®
TOGETHER, BUILDING PEOPLE®

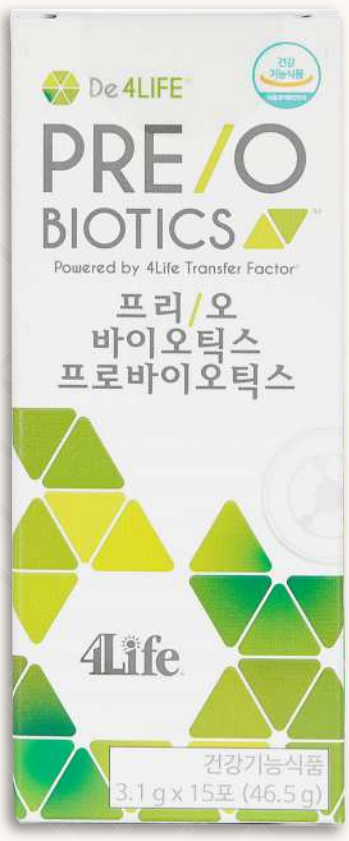
2020년 1월
포라이프 이그나이트
2020 4Life Ignite Seminar

프리/오 바이오틱스 프로바이오틱스

[사전 구매 안내]

2020년 첫 신제품
프리/오 바이오틱스 프로바이오틱스를
1월 이그나이트 현장에서
만나보실 수 있습니다.

현장에서 신제품을 구매하신 분들을
대상으로 푸짐한 경품 추첨 행사가
마련될 예정이니, 놓치지 마시기 바랍니다.



제품정보

건강기능식품

내용량 : 3.1g X 15포 (46.5g)
권장소비자가격 : 86,400원

섭취방법

한 포 전체를 입 속에 털어 넣고
파우더 속의 캡슐은 씹지 말고 삼키세요.

- 캡슐없이 장까지 안전하게 전달되는 **장용성 비즈 코팅 유산균 함유**
- 우리 몸에 유익하게 작용하는 **4종의 프로바이오틱스(주성분)의 과학적인 배합**
- 유산균의 먹이가 되는 **3종의 프리바이오틱스(부성분)가 함유된 신바이오틱스 포뮬러**

* 제품은 현장에서 수령이 가능합니다.(재고 소진 시, 택배 발송)
* 본품은 2월 중부터 한정수량으로 판매되며, 제품 소진 후 판매 중단될 예정입니다.

4Life®
TOGETHER, BUILDING PEOPLE®

HAPPY NEW YEAR

2020 설 선물 세트

포라이프와 함께 소중한 분들께 마음을 전해보세요.

2020년 1월 6일(월) – 17일(금) 까지 한정 판매

[픽업센터 및 고객센터(02-553-8007)를 통해서 주문 가능]

구매하시는 모든 분들께 이뉴미 치약+고급 더스트백+쇼핑백+샘플 증정

믈 아쿠아 수분촉촉 선물 세트



퍼스트 웨이브 오일 투 폼 클렌저(1)



글래시어 글로우 토너(1)



레인버스트 수분 크림(1)

+ 세트 구매 시 **무료증정**

- 이뉴미 치약
- 고급 더스트백
- 쇼핑백
- 믈 아쿠아 5종 샘플

권장소비자가 : 151,260원 | 회원가 : 91,800원 | LP : 57

이뉴미 포레스트 스파 홈케어 선물 세트



포레스트 스파 샴푸(1)



포레스트 스파 컨디셔너(1)



포레스트 스파 바디 워시(1)

+ 세트 구매 시 **무료증정**

- 이뉴미 치약
- 고급 더스트백
- 쇼핑백
- 이뉴미 포레스트 스파 3종 샘플

권장소비자가 : 107,400원 | 회원가 : 59,900원 | LP : 26

*** 주의 사항**

1인당 구매 제한은 없으나, 한정 수량으로 인해 판매 기간 중에 조기 품절될 수 있습니다.

2020년 1월
이그나이트 4Life
2020 4Life Ignite Seminar

부산
선착순 **200명**
3일(금) 오후 2시
광주 비즈니스 센터 (2층)

광주
7일(화) 오후 2시
롯데호텔 크리스탈 볼룸 (3층)
선착순 **400명**

서울
선착순 **400명**
10일(금) 오후 2시
엘타워 그레이스홀 (6층)

대전
14일(화) 오후 2시
ICC 호텔 크리스탈 볼룸 (1층)
선착순 **200명**

대구
선착순 **200명**
31일(금) 오후 2시
호텔인터불고대구 즐거운홀 (본관 1층)

주요 프로그램

- 포라이프 임직원을 통해 알아보는 포라이프 이야기
- 포라이프 회원의 진솔한 성공 이야기
- 전문가 강의 ① 아름다운 피부를 위한 믈 아쿠아
  ② 면역과 장건강의 관계

Special Benefit

1월 이그나이트 특별 혜택

참석자 전원에게 고급 저녁 만찬을 제공합니다.

① 믈 아쿠아 샘플 키트(1세트) 및 신제품 프리오 바이오틱스(1포) **무료 제공★** (참석자 전원)

② 신제품 "프리오 바이오틱스" 현장 **사전판매★**



믈 아쿠아 샘플 키트
(1세트)



신제품
프리오 바이오틱스
(1포)



신제품
"프리오 바이오틱스"

현장에서 신제품 구매하신 분들을 대상으로 **푸짐한 경품 추첨** 진행!

* 현장 제품 수령 가능하나 재고 소진 시, 택배 발송됩니다.
* 신제품 사전판매는 현장 참석자에 한해 구매 가능하며, 대리 구매는 불가합니다.

*** 유의사항**

1) 본 행사는 환불 및 양도/양수가 불가합니다.
2) 상기 일정은 회사 사정에 의해 변경될 수 있습니다.

4Life®
TOGETHER, BUILDING PEOPLE®

포라이프 리서치 코리아

강사 심화 과정

2020년 2월 13(목) ~ 14일(금)

소노문 단양
(충북 단양군 단양읍 삼봉로 187-17)





교육 내용

강사 트레이닝 실전
일대일 맞춤 컨설팅

강 사

- 김규순 소장
- 문시정 대표

교 육 비 무료

신청 방법 대상자 별도 안내

교육 문의 포라이프 리서치 코리아 **마케팅부 교육팀** (T. 02-553-8007)

Success Rally
포라이프 석세스 랠리



최고의 비전을 제공하는
석세스 랠리에 여러분을 초대합니다!

일시 : **2020년 3월 20일(금) ~ 21일(토)** / 1박2일

장소 : 소노벨 비발디파크(구 홍천 대명 비발디파크) 메이플동 그랜드 볼룸 3층

주요 프로그램 : **2020년 5월~6월 출시 신제품 교육, 직급 인정식, 2020년 아시아컨벤션 소개 등**

4Life®
TOGETHER, BUILDING PEOPLE®

Aloha!

2020 그레이트 이스케이프+

Hawaii

일시 2020년 4월 10일(금) ~ 14일(화)

장소 와이키키 리조트 호텔

대상 2019년 7월 ~ 2020년 1월
마감기준 GE+ 자격을 획득한 회원



이번 그레이트 이스케이프를 달성한 위너에게는
미주 티켓 2장이 제공됩니다.

※ 본 여행은 양도/양수/연기가 불가하며, 불참 시 자동 소멸됩니다.

※ 본 여행은 수당지급 기준에 의거 참석회원의 수당으로 인정됩니다.
이에 해당 여행 비용의 3.3%가 여행을 참석한 다음달에 소득세로 징수되어 수당에서 공제됩니다.
(당일 노쇼도 해당됩니다.)

※ 일정 및 기타 세부사항은 회사 사정에 따라 변경될 수 있으며, 프로모션 규정 해석에 대한
최종적인 권리는 포라이프 리서치 코리아에 있습니다.

RISE

2020 ASIA CONVENTION

SONGDO, KOREA · JUNE

4Life®



포라이프 아시아 컨벤션

2020년 6월 5일(금)-6일(토).
대한민국. 인천. 송도 컨벤시아

당신의 버킷리스트를 이루어 보세요!

데이비드 & 비앙카 리손비 창업자 부부가 귀하를 초대합니다.

보라보라(Bora Bora)섬
2020년 11월 3일(화) ~ 8일(일)

보라보라는 프랑스령으로 폴리네시아의
중심부에 위치해 있는 아름다운 섬입니다.

수상 방갈로
평온함
숨막히게 아름다운 푸른 바다
아늑한 햇살

최고급 **럭셔리 5성급 호텔** - 포시즌스 리조트 보라보라

자격조건

이 특별한 여행을 함께 하기에 앞서, 플래티늄 인터내셔널 다이아몬드와
골드 인터내셔널 다이아몬드 직급자들께서는 아래 조건을 충족하셔야 합니다.

자격획득 기간: 2019년 10월 - 2020년 6월

골드 인터내셔널 다이아몬드

여행 레벨	직급 유지 횟수	일정	호텔	항공	기타
골드 레벨 1*	3회	5박	수상 방갈로	이코노미 컴포트 플러스	골드 선물
골드 레벨 2	5회	5박	수상 방갈로	비즈니스	골드 선물

*2019년 4월~2020년 6월 기간 동안 신규 골드 인터내셔널 다이아몬드 직급을 달성하신 회원께서는 골드 레벨 1 혜택을 즐기실 수 있습니다.

플래티늄 인터내셔널 다이아몬드

여행 레벨	직급 유지 횟수	일정	호텔	항공	기타
플래티늄 레벨**	2회	5박	수상 방갈로 업그레이드	비즈니스	프리미엄 플래티늄 선물

** 2019년 4월~2020년 6월 기간 동안 신규 플래티늄 인터내셔널 다이아몬드 직급을 달성하신 회원께서는 플래티늄 레벨 혜택을 즐기실 수 있습니다.

äKwä™

자연이 주는 가장 큰 선물,
을 äKwä™로 피부 자신감을 되찾으세요.





[피부자극테스트 완료]

믈äkwä™ 퍼스트 웨이브 오일 투 폼 클렌저

FIRST WAVE™

메이크업과 모공 속 노폐물을
말끔하게 제거해 주고, 촉촉한
마무리감을 경험할 수 있는
2 in 1 클렌저

100 ml

소비자가 50,420원
회원가 30,600원

[피부자극테스트 완료]

믈äkwä™ 라바퓨어 머드 마스크

LAVAPURE™

녹차수와 화산재, 다양한 추출물이
피지 흡착을 도와 노폐물 제거와
모공 케어에 효과적인
워시오프 타입 머드 마스크

100 g

소비자가 50,420원
회원가 30,600원





[피부자극테스트 완료]

미백·주름개선

믈äkwä™ 글래시어 글로우 토너

GLACIER GLOW™

녹차수의 맑고 깨끗한 에너지를
담아 언제 어디서나 피부를
촉촉하게 유지해 주는
미스트 타입 토너

100 ml

소비자가 50,420원
회원가 30,600원

[피부자극테스트 완료]

미백·주름개선

믈äkwä™ 프레셔스 풀 에센스

PRECIOUS POOL™

싱그러운 녹차수와 자연의 생명력을
담은 다양한 추출물, 그리고
비타민C 유도체가 맑고 투명한
피부결을 선사하는 비타민 에센스

50 ml

소비자가 70,600원
회원가 42,800원



#아이이버크림
#기지개아이크림
#생명크림



[피부자극테스트 완료]

미백·주름개선

믈 äKwä™ 리플 리파인 아이 크림

RIPPLE REFINE™
녹차수의 편안함과 자연의 생명력을
담은 크림이 부드럽게 눈가에 스며들어
오랫동안 촉촉하고 탄탄한 피부로
유지해주는 아이 크림

30 ml

소비자가 70,600원
회원가 42,800원

[피부자극테스트 완료]

미백·주름개선

믈 äKwä™ 레인버스트 수분 크림

RAINBURST™
녹차수의 건강함과 생동감 넘치는
자연의 에너지를 담아 오랫동안
촉촉함과 탄탄함을 부여해 주는
부드러운 수분 보호막 크림

70 g

소비자가 50,420원
회원가 30,600원

#구름크림
#해피엔딩크림
#두둥실크림





#햇살스틱
#깃털선스틱
#뽀송선스틱

[피부자극테스트 완료]

미백·주름개선·자외선 차단

믈 äKwä™ 데이스타 쉐이드 선스틱 SPF 50+/PA++++

DAYSTAR SHADE™
번들거리는 유분감과
끈적임 없이 산뜻하고 부드러운
사용감으로 자외선으로부터
피부를 보호해주는 선스틱

20 g

소비자가 44,400원
회원가 26,900원

[피부자극테스트 완료]

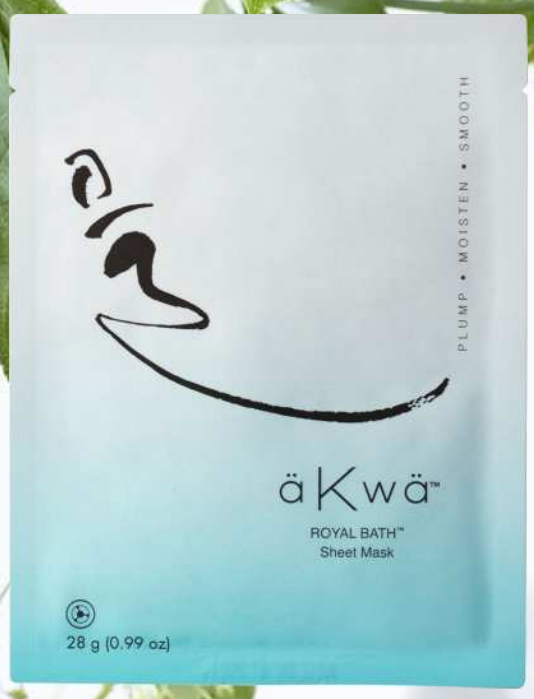
미백·주름개선

믈 äKwä™ 로얄 배쓰 시트 마스크

ROYAL BATH™
거칠고 칙칙해진 피부를
우윳빛 광채로 채워주는
수분촉촉 마스크

28 g x 10매

소비자가 40,400원
회원가 24,500원



#1일믈팩
#밀크촉촉마스크
#폭포수마스크

믈 äKwä™의 고향
‘보성 녹차 이야기’

보성운림녹차영농조합 한영섭 대표를 만나다

‘한국 차의 본고장’인 이곳 전라남도 보성에서
믈 아쿠아의 친환경 녹차를 재배하는 보성운림녹차영농조합
한영섭 대표를 만났다.



보성운림녹차영농조합 한영섭 대표

- 前 한국녹차연합회 사무국장 3년 역임
- 現 보성차생산자조합 이사 역임
- 現 보성운림녹차영농조합 대표
- 녹차 농사 경력 10년
- 금속재료공학과 · 차문화경영학과 졸업

4Life®
TOGETHER, BUILDING PEOPLE®



친환경 녹차 재배의 원칙

무농약, 화학비료 없이 오로지 친환경 농법으로 녹차를 재배한다는 한영섭 대표. 2대째 영농조합을 이끌고 있는 그는 재배와 가공 모두 유기농이어야 진정한 친환경 녹차라고 믿는다. “비용이 더 들더라도 정식으로 매년 유기농 심사를 받고 꾸준히 관리해야 안전한 녹차를 만들 수 있죠. 더욱이 피부가 민감한 분들을 위해, 화장품 원료로서의 녹차는 유기농 재배에 심혈을 기울일 수밖에 없습니다.”

화장품 원료가 되는 보성 녹차

원료 그대로를 흡수하는 피부를 생각해 친환경 재배를 고수한다는 그는, 자연의 변화 속에서 겸손한 마음으로 농사에 임하고 있다. “봄에 유독 추웠는데 유기농 방제액을 뿌려 겨우 화장품 원료로 쓸 수 있는 녹차를 얻을 수 있었죠. 그만큼 녹차 농사는 늘 어려움이 따르는 힘든 작업이기도 합니다.”

보성 녹차에 대한 자부심

올해 37세로 비교적 젊은 나이지만 그의 꿈은 누구보다 원대하다. “한 명의 고객이라도 제가 만든 녹차를 좋아해 주신다면 계속 해야죠. 앞으로 많은 사람들에게 인생 녹차를 선물해 주고 싶습니다.”

쌀쌀한 늦가을에 만난 한영섭 대표는 오늘도 내일의 건강한 녹차를 만들기 위해 정성을 다하고 있다.

4Life®
TOGETHER, BUILDING PEOPLE®

enummi FOREST SPA™
이뉴미 포레스트 스파

북유럽의 혹독한 기후 환경을 견디고 자란 식물 성분들이 지친 피부와 모발을 진정시키고, 수분과 영양을 공급해줍니다.



enummi FOREST SPA™

이뉴미 포레스트 스파 바디 워시
enummi FOREST SPA™ BODY WASH
노폐물을 부드럽게 제거하고, 피부에
영양과 수분을 공급하는 바디워시

소비자가 40,500원
회원가 22,000원

이뉴미 포레스트 스파 샴푸
enummi FOREST SPA™ SHAMPOO
자극 받은 두피를 진정시키고, 모발에
수분과 영양을 공급하는 샴푸

소비자가 40,500원
회원가 22,000원

이뉴미 포레스트 스파 컨디셔너
enummi FOREST SPA™ CONDITIONER
손상된 모발에 수분과 영양을 공급하여
보습과 윤기를 선사하는 헤어 컨디셔너

소비자가 26,400원
회원가 15,900원



COLUMN

장 건강, '어떻게 지킬까?'

현대인들이 겪는 고민 중 하나는 장 건강이다. 오래 앉아있는 생활습관과 무너진 식습관은 원활한 장 운동을 방해해 배변활동과 건강관리에 어려움을 준다. 이러한 어려움을 극복하여 장 건강을 지키는 데 도움을 주는 방법은 어떠한 것이 있을까?

에디터 · 오형준 | 원고감수 · 조만선(대한민국 의원 원장)



4Life®
TOGETHER, BUILDING PEOPLE®

장 건강의 핵심은 장 내 세균 균형

장 건강에 있어 핵심은 장내 세균이다. 장에는 약 1Kg의 균이 서식하며, 면역세포의 약 70%가 분포하고 있고 건강한 장에는 유익균과 유해균의 비율이 8대 2 정도로 균형을 이루고 있다. 그러나 현대인의 무분별한 식생활과 스트레스, 항생제 사용은 장내 유익균과 유해균의 균형을 무너뜨리고, 장 내 유해균을 단숨에 증가시켜 장벽 약화를 가속화시킨다. 실제로 과민성 대장증후군, 장 누수 증후군으로 병원을 찾는 환자의 비율은 증가세에 있다. 반면, 효과적인 유산균 섭취로 치밀해진 장벽은 차단벽과 같은 역할을 한다. 이는 장 점막 상피 세포를 통해 유익한 영양소는 통과해 흡수시키고 유해물질의 통과는 제지해 흡수를 시킨다. 이렇게 장 내 세균 균형을 맞추기 위해 올바른 생활습관을 지키는 것도 중요하지만 실천하기 어렵다면 유익균을 보충할 수 있는 제품이 도움을 줄 수 있다.

튼튼한 장을 위한 올바른 생활습관

그렇다면 장내 유익균을 늘려 튼튼한 장을 만드는 생활습관은 무엇일까? 첫 번째는 육류와 채소류를 균형 있게 섭취하는 것이다. 장내 유익균 비율을 높이기 위해 채식과 유산균이 다량 함유된 김치, 된장 등 발효식품을 많이 섭취하도록 권장한다. 또 식이섬유는 장 속 노폐물과 결합해 대변으로 배출되면서 유익균이 자라기 좋은 환경을 조성해준다. 이러한 식품 섭취가 힘들다면, 유산균 제품을 섭취하는 것도 한 방법이 될 수 있다. 두 번째로 땀을 흘릴 정도의 운동이다. 근육을 강화시키는 운동보다는 산책·조깅 같은 유산소 운동이 장 건강에는 더 좋다. 전신운동은 심장과 폐의 활동을 활발하게 하고 신진대사를 좋게 해서 배변을 돕는다. 여유가 없을 땐 아침 잠자리에서 윗몸 일으키기나 훌라후프 같은 복부 근육을 강화시키는 운동을 한다. 마지막으로 욕조에 물을 받아 반신욕을 하면서 장 마사지를 해보자. 이는 장에 쌓인 노폐물을 배출하는 데 효과적이다. 진행 방법도 간단하다. 명치 부분부터 아래쪽만 37~42℃ 온도의 물에 잠기도록 해 10~20분 정도 반신욕을 즐긴다.

수 많은 유산균 제품들, 현명하게 고르는 방법은?

유산균 고르는 법으로 가장 중요한 것은 섭취한 유산균이 장까지 도달할 수 있는지가 중요하다. 장내 건강이 안 좋은 이들은 유산균을 섭취해도 유익균이 살아 남을 수 없다. 이에 유산균은 장까지 살아갈 수 있도록 코팅이 되어 있어서 보장 균 수가 충분하고 균주 종류가 다양한 것이 좋다. 대표적인 유산균 제품인 프로바이오틱스는 장 운동을 활발하게 하고 유해균을 억제하는데 도움을 준다. 프로바이오틱스는 프리바이오틱스와 함께 섭취하는 것이 좋은데, 프리바이오틱스는 장 내에 존재하는 유익균의 성장과 활성을 선택적으로 촉진하며 유산균 생균제가 장내에 잘 안착하도록 하는 조건을 유지해 준다.

〈스스로 확인하는 장 건강 체크리스트〉

- 변은 이틀에 한 번 정도 본다.
- 변을 보기 위해 변기에 15분 이상 앉아 있다.
- 쾌변을 본 지 오래됐다.
- 설사 또는 무른 변을 하루에 세 번 이상 본다.
- 대변 색깔이 유난히 어둡거나 선홍색이다.
- 대변에 피가 묻어 나온다.
- 식후에 속이 더부룩하고 소화가 제대로 되지 않는다.
- 원인 모를 복통이 자주 있다.
- 비만에 속한다.
- 기름진 음식이나 야식을 주 3회 이상 먹는다.
- 채소보다 고기를 좋아하고 달고 짠 음식을 좋아한다.
- 땀을 흘릴 만큼의 운동을 일주일에 한 번도 하지 않는다.

나의 장 건강 점수는?

YES가 0~2개 : 건강한 장
YES가 3~6개 : 관리가 필요한 장
YES가 7~12개 : 의사와의 상담 필요

〈염증성 장 질환 자가 테스트, *출처 : 대한장연구학회〉

◇ 장 증상

* 꽤 오래 전에 시작된 설사 또는 무른 변이 하루 3회 이상 있다.
* 대변에 피가 묻어 나온다.
* 만성적이고 반복되는 복통이 있다.
* 밤에 복통, 설사 때문에 잠을 깬다.
* 항문질환이 있다.

◇ 장외 전신증상

* 이유 없이 체중이 빠진다.(체중의 5% 이상 감소)
* 이유 없이 피곤하다.
* 열이 나거나 밤에 베개가 젖을 정도로 식은땀이 난다.
* 혈액검사에서 빈혈이 있다.

◇ 가족력

* 가족 중에 염증성 장 질환을 앓고 있는 사람이 있다.

〈위와 같은 증상이 3개월 이상 지속될 경우 병원을 방문하여 정확한 진단을 받아야 한다.〉

2020 포라이프 리서치 코리아 스케줄

1 JANUARY

1월 6일 설 선물 세트 판매 시작!

구매하시는 모든 분들께 이뉴미 치약+고급 더스트백+쇼핑백+샘플 증정

M	T	W	T	F	S	S
		01 신정	02 14:00 COMPASS 컴파스 (서울)	03 14:00 광주 이그나이트 14:00 이지토크데이 인천 이지토크데이	04 14:00 이지토크데이 창원 이지토크데이	05
06 설 선물 세트 판매 기간	07 14:00 부산 이그나이트	08	09 14:00 COMPASS 컴파스 (서울)	10 14:00 서울 이그나이트	11	12
13 14:00 이지토크데이 울산 이지토크데이	14 14:00 대전 이그나이트	15 14:00 이지토크데이 서울 이지토크데이	16 14:00 COMPASS 컴파스 (서울)	17 14:00 이지토크데이 인천 이지토크데이	18 14:00 이지토크데이 창원 이지토크데이	19
20 리더인유 11:00 IDA by 4Life 수원/대전/울산 IDA파티 14:00 이지토크데이 광주 이지토크데이	21 11:00 IDA by 4Life 광주/부산 IDA파티 14:00 이지토크데이 수원/부산 이지토크데이	22 14:00 이지토크데이 서울 이지토크데이	23	24	25 설날	26
27 대체휴일	28	29 11:00 IDA by 4Life 서울/창원 IDA파티	30 11:00 IDA by 4Life 인천 IDA파티	31 월매출 마감일 14:00 대구 이그나이트		

2 FEBRUARY

M	T	W	T	F	S	S
					01 14:00 이지토크데이 창원 이지토크데이	02
03 14:00 이지토크데이 울산/광주 이지토크데이	04	05 14:00 이지토크데이 서울/대전 이지토크데이	06	07 14:00 이지토크데이 인천/대구 이지토크데이	08	09
10	11 14:00 이지토크데이 부산/수원 이지토크데이	12 14:00 이지토크데이 서울 이지토크데이	13 강사 심화 과정 소노문 단양	14	15 14:00 이지토크데이 창원 이지토크데이	16
17 14:00 이지토크데이 광주 이지토크데이	18	19 14:00 이지토크데이 서울 이지토크데이	20	21 14:00 이지토크데이 인천 이지토크데이	22	23
24 11:00 IDA by 4Life 수원/울산 IDA파티	25 11:00 IDA by 4Life 대전/광주/부산 IDA파티 14:00 이지토크데이 부산/수원 이지토크데이	26 11:00 IDA by 4Life 서울/창원 IDA파티	27 11:00 IDA by 4Life 인천 IDA파티	28	29 월매출 마감일	

★ 상기 스케줄은 회사사정에 의해 변동될 수 있습니다.

4Life TOGETHER, BUILDING PEOPLE®

포라이프 리서치 코리아 서울특별시 송파구 올림픽로 76 (잠실동 제이타워) 14층

온라인 및 모바일 주문 **http://korea.4life.com** 전화 주문 **02-553-8007 / 080-455-0800**