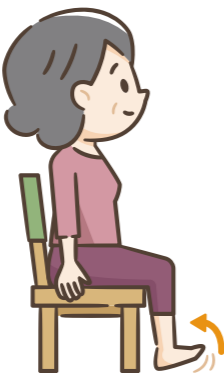


### 의자 하나로 튼튼 근육 운동

몸속 근육량이 감소하면 체지방이 증가하고 관절에도 무리를 줍니다.

집에서 의자를 가지고 할 수 있는 근육 운동을 따라 해봅시다.

Step 1.



앉아서 발목 운동하기

1. 발이 바닥에 닿도록 의자에 앉는다.
2. 뒤통치를 바닥에 붙인 채로 발가락을 위로 올렸다가 내린다.

Step 2.



앉아서 허벅지 운동하기

1. 한쪽 다리의 발끝을 위로 향하게 하고 다리를 편다.
2. 다리를 편 채로 무릎 높이까지 올렸다가 내린다.

Step 3.



서서 종아리 운동하기

1. 두 손으로 의자를 잡고 양발을 붙이고 선다.
2. 발가락을 바닥에 붙인 채로 뒤통치를 위로 올렸다가 내린다.

Step 4.



서서 허벅지 운동하기

1. 두 손으로 의자를 잡고 양발을 어깨너비로 벌리고 선다.
2. 무릎을 굽혀 앉았다가 일어선다.

Step 5.



서서 엉덩이 운동하기

1. 두 손으로 의자를 잡고 양발을 붙이고 선다.
2. 한쪽 다리를 뒤로 올렸다가 제자리로 온다.



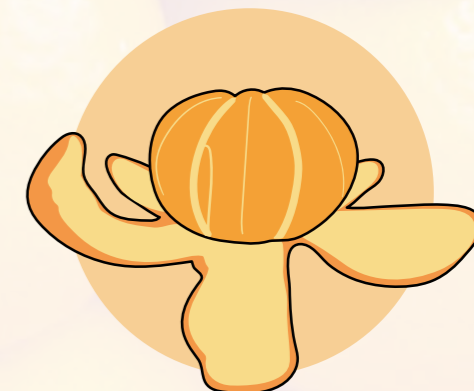
### 따뜻하게 몸을 녹이는 귤피차

귤을 먹다 보면 수북이 쌓인 향긋한 귤피(귤껍질)를 버리기 아쉬운데요. 귤피차는 비타민C가 풍부해 면역력을 높여 감기를 예방하고, 감기로 인한 기침과 가래를 가라앉히는 효과가 있습니다. 집에서 마시는 따뜻한 귤피차 한잔으로 겨울을 건강하게 보내 봅시다.

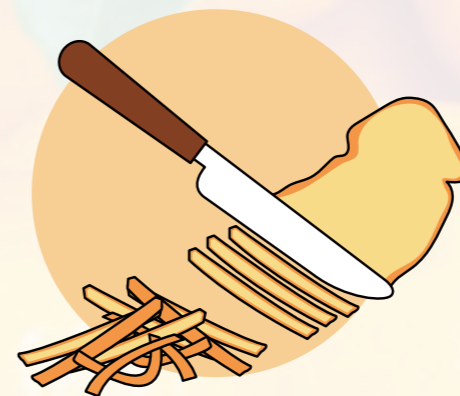
준비물  
귤, 베이킹소다



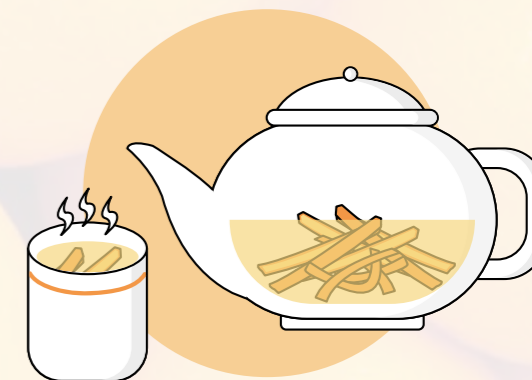
찬물에 베이킹소다 1스푼과 귤을 넣은 후, 손으로 잘 문지른다.



흐르는 물에 깨끗이 씻은 후 귤피를 벗겨낸다.



잘 마르도록 세로로 썰고 통풍이 잘되는 곳에 2~3일 말린다.



말린 귤피를 주전자에 넣고 달여 마신다.