

교육 과정 소개서.

소피요가와 함께하는 100일로 끝내는 산후 다이어트 챌린지



강의정보

강의장	온라인 강의 데스크탑, 노트북, 모바일 등
수강 기간	평생 소장
상세페이지	https://fastcampus.co.kr/biz_online_100diet
강의시간	6시간 45분
문의	고객센터

강의특징

나만의 속도로	낮이나 새벽이나 내가 원하는 시간대 에 나의 스케줄대로 수강
------------	---

원하는 곳 어디서나	시간을 쪼개 먼 거리를 오가며 오프라인 강의장을 찾을 필요 없이 어디서든 수강
---------------	---

무제한 복습	무엇이든 반복적으로 학습해야 내것이 되기에 이해가 안가는 구간 몇번이고 재생
-----------	--



강의목표

- 출산 후 몸매 교정, 다이어트 식단까지 완벽한 몸매를 되찾아주는 올인원 솔루션입니다.
- 산후 다이어트 전문가와 함께하는 출산 후 100일 다이어트 & 몸매 관리 습관 만들기를 전부 알려 드립니다.
- 육아맘, 임산부 동기들과 함께하는 다이어트 챌린지 프로그램입니다.
- 출산 후 1년 이내 육아맘 & 출산을 앞둔 예비맘, 끊임없는 요요에서 벗어나고 싶으신 분
출산한지 1년이 지났지만 복부살이 고민이신 분, 살 빼고 싶은데, 산후 운동 / 식단 어떻게
해야할 지 막막하신 분, 모유 수유 중 다이어트 어떻게 해야할지 막막한 분들께 이 강의를
추천드립니다.

강의요약

- 세상 모든 육아맘, 산모님들을 위해 아낌없이 준비한 다이어트 & 몸매관리 종합패키지 구성을
제공해 드립니다.
- 출산 직후 부터 1개월, 3개월, 6개월, 그이후 순차적으로 어떤 운동을 해야하고, 어떻게 몸을
다시 회복해야하는지 시기, 단계별로 하나하나 전부 알려 드립니다.
- 뱃센 운동, 초절식 다이어트 NO! 매끼니 다 챙기며 출산 후 80일 만에 11KG 감량한
다이어트 전문가의 출산방식, 시기, 단계 별 다이어트 & 몸매관리 노하우를 전격 공개합니다.



강사

소피

과목

- 소피요가와 함께하는 100일로 끝내는 산후 다이어트 챌린지

약력

- 유튜브 '소피요가' 18만 구독자
 - 3days 디톡스 다이어트 저자
 - 네이버 엄마홈트카페 운영자
 - 다이어트 콘텐츠 누적 1000만뷰
-

CURRICULUM

01.

산후 다이어트 프로그램 가이드

파트별 수강시간 00:23:02

CH01. 산후 다이어트 프로그램 가이드

- | |
|---------------------------|
| 01. 산후 다이어트 이렇게만 하세요 - 운동 |
| 02. 산후 다이어트 이렇게만 하세요 - 식단 |

CURRICULUM

02.

[STEP 1 - 회복] 출산 후 조리원에서 산후 회복 운동 (출산 직후 ~ 2주)

파트별 수강시간 01:16:20

CH01. [STEP 1 - 회복] 출산 후 조리원에서 산후 회복 운동 (출산 직후 ~ 2주)

- | |
|-------------------------------------|
| 01. 향후 몸매관리가 수월해지는 조리원 생활지침 |
| 02. 산후 넓어진 '흉곽' 조여주는 코르셋 호흡법 |
| 03. 수유 후 빠근한 목, 어깨 풀어주는 '상체' 스트레칭 |
| 04. 꼬끼리다리 탈출하는 '하체' 부종 스트레칭 |
| 05. 건강한 회복을 위한 '전신 순환' 스트레칭 Level 1 |



CURRICULUM

03.

**[STEP 2 - 교정]
출산 후 2주,
틀어진 몸매 교정
운동 (2주 ~ 6주)**

파트별 수강시간 01:18:26

CH01. [STEP 2 - 교정] 출산 후 2주, 틀어진 몸매 교정 운동 (2주 ~ 6주)
01. 조리원 퇴소 후, 출산 후 2~6주 생활지침 + 운동법
02. 복직근 이개 자가 진단 Test
03. 산후운동의 핵심 '복직근 이개 운동' - Level 1
04. 틀어진 골반 교정, 자궁 수축 도와주는 '골반 운동'
05. 회음부 회복, 요실금 방지해주는 '케겔 운동'
06. 산후 붓기와 라인을 잡아주는 '전신 순환' 스트레칭 Level 2

CURRICULUM

04.

**[STEP 3 - 탄력]
산후 1~2달,
몸매를 바로
잡아주는
다이어트 운동
(6주 ~ 3개월)**

파트별 수강시간 01:18:49

CH01. [STEP 3 - 탄력] 산후 1~2달, 몸매를 바로 잡아주는 다이어트 운동 (6주 ~ 3개월)
01. 산후 6주, 관절과 근육의 회복기 운동법
02. 산후운동의 핵심 '복직근 이개 운동' - Level 2
03. 코어 신생아 탈출! 임신 전 몸매로 돌아가는 필수 '코어' 운동
04. 숨은 쇠골 찾기! '탄탄한 팔뚝 + 직각 어깨' 만드는 10분 루틴
05. 허벅지 탄력 UP, 슬림탄탄 다리 라인 10분 루틴



CURRICULUM

05.

[STEP 4 - 체지방 타파] 산후 100일, 골든타임 운동! (3개월~6개월)

파트별 수강시간 01:09:20

CH01. [STEP 4 - 체지방 타파] 산후 100일, 골든타임 운동! (3개월 ~ 6개월)

- | |
|---|
| 01. 산후 100일, 본격적인 다이어트의 시작 |
| 02. 엉밀살 제거 + 처진 '엉덩이' 소생하는 힙업 운동 |
| 03. 출산 전 몸매로 돌아가는 매일 10분 '전신' 타바타 운동 |
| 04. 쉽고 재미있는 '뱃살 + 허벅지' 순삭 운동 |
| 05. 육아때문에 시간이 없대구요? 우리 아기와 함께 하는 틈새 코어 운동 |

CURRICULUM

06.

[STEP 5 - 근력 UP] 출산 전 나로 돌아가기 -몸매와 체형 회복 마무리 (6개월 이후)

파트별 수강시간 01:19:30

CH01. [STEP 5 - 근력 UP] 출산 전 나로 돌아가기 - 몸매와 체형 회복 마무리 (6개월 이후)

- | |
|--|
| 01. 온몸이 개운해지는 폼롤러 전신 순환 스트레칭 |
| 02. 체력 UP, 탄력 UP! '전신 덤벨 운동' |
| 03. 출렁이는 팔뚝살, 등살 타파! '상체 덤벨 운동' (팔, 등) |
| 04. 걸그룹 뒤편 만들어주는 '하체 덤벨 운동' (엉덩이, 다리) |

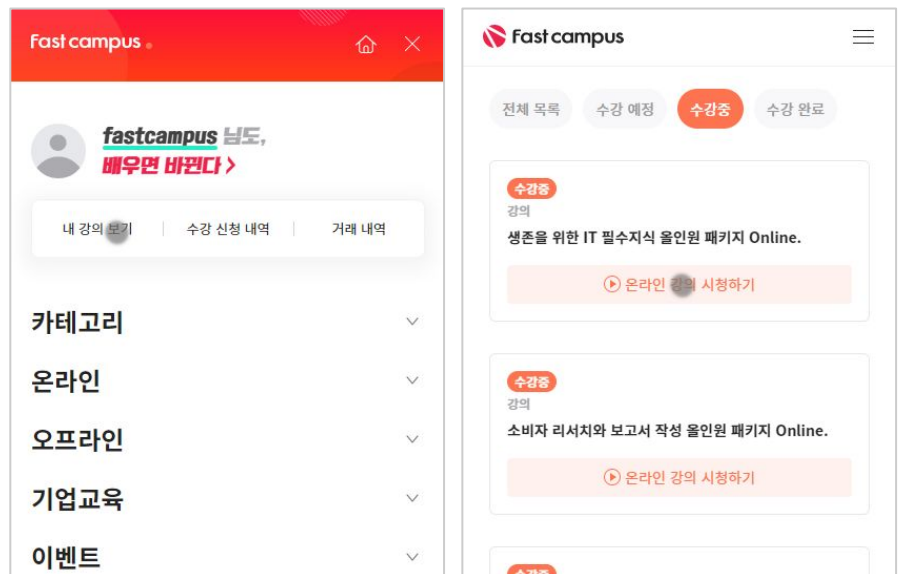


주의 사항

- 상황에 따라 사전 공지 없이 할인이 조기 마감되거나 연장될 수 있습니다.
- 패스트캠퍼스의 모든 온라인 강의는 아이디 공유를 금지하고 있으며 1개의 아이디로 여러 명이 수강하실 수 없습니다.
- 별도의 주의사항은 각 강의 상세페이지에서 확인하실 수 있습니다.

수강 방법

- 패스트캠퍼스는 크롬 브라우저에 최적화 되어있습니다.
- 사전 예약 판매 중인 강의의 경우 1차 공개일정에 맞춰 '온라인 강의 시청하기'가 활성화됩니다.



환불 규정

- 온라인 강의는 각 과정 별 '정상 수강기간(유료수강기간)'과 정상 수강기간 이후의 '복습 수강기간(무료수강기간)'으로 구성됩니다.
- 환불금액은 실제 결제금액을 기준으로 계산됩니다.

수강 시작 후 7일 이내	100% 환불 가능 (단, 수강하셨다면 수강 분량만큼 차감)
수강 시작 후 7일 경과	정상(유료) 수강기간 대비 잔여일에 대해 환불규정에 따라 환불 가능

※ 강의별 환불규정이 상이할 수 있으므로 각 강의 상세페이지를 확인해 주세요.