



# MASTER CHALLENGE

SEASON 24  
LOOK BOOK

차윤아 & 김병삼

SEASON 24  
Slim  
Master  
Team

나이가 들면서 살을 빼는 게 예전만큼 쉽지 않음을 체감한 차윤아, 체력이 급격히 떨어지고 자주 피로를 느꼈다는 김병삼. 다이어트 명가로 유명한 트루헬스 마스터 챌린지에 함께 도전한 이들은 서로에게 좋은 자극이 되어 혼자였다면 버거웠을 여정을 성공적으로 완주할 수 있도록 이끌었다. 함께라서 힘듦도 즐거움이었던 시간, 무작정 굶는 다이어트가 아닌 건강한 다이어트로 좋은 습관까지 얻은 이들은 힘주어 말한다. 트루헬스는 바로 기적이라고.

# TruHealth<sup>TM</sup> by MANNATECH<sup>®</sup>

## MASTER CHALLENGE

2016년부터 꾸준히 개최해 온 ‘트루헬스 마스터 챌린지’는 건강한 삶을 지향하는 글로벌 웰니스 기업 매나테크 코리아가 선보이는 대표적인 다이어트 프로그램이다. 인증받은 트루헬스 제품으로 구성된 체계적인 프로그램은 건강한 체중 조절 뿐만 아니라 건강한 라이프 스타일을 누릴 수 있도록 균형 잡힌 영양을 제공한다.

### TruHealth System

트루헬스 시스템은 체성분 조절을 위한 비움, 채움, 유지를 효과적으로 관리할 수 있도록 설계되어 있다. 체중 조절에 가장 기본이 되는 체중 조절용 조제식품부터 균육 생성 및 유지를 위한 단백질 보충용 제품, 체지방 감소에 도움을 주는 제품, 간 건강에 도움을 주는 제품, 멀티 비타민과 미네랄, 면역력 개선을 위한 제품은 물론 프로바이오틱스까지 체성분 관리 시 소홀해질 수 있는 영양 성분을 적절하게 제공할 수 있도록 다양한 제품들로 구성되어 있다.

- 트루플레니쉬 2개
- 트루쉐이프 1개
- 트루퓨어 3개
- 오소린 2개
- 오메가-3 위드 비타민D 1개
- 앤브로토스 라이프 1개
- 뉴트리베루스 1개
- 지아이-프로밸런스 1개
- 파이토클렌즈 3개
- 매나물병 1개
- 트루헬스 시스템 가이드북 1권
- 트루헬스 시스템 다이어리 1권



김진향

SEASON 24  
*Slim Master*

안강호

SEASON 24  
*Slim Master*

“70대인 제가 바디 프로필을 찍을 수 있을까요?” 안강호는 챌린지 우승자 화보를 볼 때면 늘 남의 이야기라고만 생각했다. 그러나 나이는 숫자에 불과, 이를 뛰어넘는 노력으로 체지방률 10.6% 감량에 성공한 것. 트루헬스 제품을 레시피대로 섭취하고 러닝, 계단 오르기 등 생활 속 운동을 병행했더니 자연스레 좋은 결과로 이어졌다. 이번 도전은 그의 인생에 전환점이자 새로운 시작의 포문이 되었다.



김진향은 이제야말로 ‘진짜 건강’이 무엇인지 깨달았다. 체지방률 15.8% 감량과 더불어 마음, 생활 습관까지 건강해지니 요즘 매일이 행복하다. 그러나 그 과정은 결코 쉽지 않았다. 가족과 함께한 여름휴가 중에도 트루헬스 프로그램을 성실히 지키며 꾸준함을 증명했다. 이번 도전은 건강에 대한 인식을 완전히 바꿔놓았고, 지금도 그는 좋은 음식을 찾고 운동하며 활기차고 건강한 라이프를 이어가고 있다.

# 이찬교

SEASON 24  
*Perfect Body Golden*

건강하고 탄탄한 몸을 갖고 싶었던  
이찬교는, 50대에 시작하는 다이어트에  
걱정이 앞섰다. 살을 빼다 건강까지  
해치지는 않을까, 피부 처짐이나 탈모가  
생기면 어쩌나 하는 걱정 때문이었다.  
하지만 무리한 다이어트 대신, 충분한  
영양을 챙기며 안전하게 체중을 관리하는  
트루헬스 마스터 챌린지를 알게 됐다.  
체중은 줄고 피부 트러블은 개선됐으며  
건강 수치도 정상으로 돌아왔다. 달라진  
자신을 거울 속에서 마주할 때마다 그는  
다시 젊음을 되찾은 기분이다.



# 김영혜

SEASON 24  
*Perfect Body Golden*



조금씩 대사에 문제가 생기기 시작한  
김영혜는 채식 위주의 식단에서 육식도  
최소한으로 먹는 식단으로 바꿨다.  
운동 전후에는 제품을 챙기며 철저하게  
영양 관리를 했는데 특히 앰브로토스는  
장 흡수를 도와 체지방을 줄이고 근육을  
늘리는 데 큰 효과를 봤다. 대사가  
원활해지면서 고민이던 뱃살도 빠지고  
몸의 불편함도 사라졌다. 다양한 변화와  
고민이 많은 중년의 시기, 그의 미소에는  
새로운 출발에 대한 자신감이 넘친다.

# 김 지 수

**SEASON 24  
Perfect  
Body BEST**

트루헬스를 만나면서 김선흥은 완전히 달라졌다. 아침잠이 많고 게으르던 그가, 이제는 매일 아침 운동으로 하루를 힘차게 여는 사람이 되었다. 음식 욕심을 줄이는 것이 가장 힘들었지만, 하루하루 슬림해진 몸과 선명해진 복근은 자신감을 높이고 꾸준히 나아가는 원동력이 되었다. 특히 트루헬스 제품은 근손실을 최소화하고 근육 회복을 도우며, 단기간에 체지방을 효과적으로 감량할 수 있도록 도왔다. 건강해진 지금, 그는 이 순간이 가장 행복하다.

# 김 선 홍

**SEASON 24  
Perfect  
Body BEST**



# 정승모

**SEASON 24  
Perfect  
Body BEST**

정승모는 자기관리에 열성적인 갓생 루틴을 살고 있다. 챌린지 기간 그는 아침 공복 러닝과 저녁 고강도 웨이트를 병행하고 오소린과 트루플레니쉬로 단백질을 보충하며 건강하게 체지방을 감량했다. 1주 차 클린 프로그램으로 몸속 독소와 부종을 배출하자 탄력이 점점 불기 시작했고, 3주 차에는 근육 윤곽이 뚜렷해지며 자신감도 쑥쑥 올라갔다. 그는 “의지만 있다면 누구나 나처럼 될 수 있다”라며 챌린지를 권했다.



