



MASTER CHALLENGE

SEASON 25
LOOK BOOK



SEASON 25
*Slim
Master
Team*

공윤정 & 조언주

TruHealth
by MANNATECH

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 근육 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
- 트루셰이프 1개
- 트루퓨어 3개
- 오소린 2개
- 오메가-3 워드 비타민D 1개
- 엠브로토스 라이프 1개
- 뉴트리베루스 1개
- 지아이-프로밸런스 1개
- 파이토클렌즈 3개
- 매나물병 1개
- 트루헬스 시스템 가이드북 1권
- 트루헬스 시스템 다이어리 1권



공윤정과 조언주가 공통으로 꿈은 트루헬스 마스터 챌린지의 강점은 '건강한 변화'다. 일상에 활력을 되찾고, 하루하루를 좋은 컨디션으로 보내고 있다는 공윤정, 한때 꼭 끼던 옷이 편안해지고, 그만큼 자신감도 함께 자랐다는 조언주. 외로운 싸움에 '함께하는 동료'가 있으니 목표에 더 빠르게 다가갈 수 있었다. 순간순간의 노력이 몸의 변화를 만들었고, 시스템을 이해할수록 제품의 매력은 더욱 선명해졌다. 건강한 변화를 꿈꾸는 이들에게 날개가 되어 꿈을 현실로 만들어 주는 기적, 트루헬스의 매력이 더 많은 이들에게 닿기를 바란다.

SEASON 25
**Perfect
Body** BEST

최권현



숫자의 변화도 분명했지만, 그보다 먼저 느껴진 것은 몸속의 변화였다.
소화에 늘 어려움을 겪던 최권현은 챌린지를 통해 체내 환경이 개선되면서
피부 트러블도 자연스럽게 줄어드는 변화를 경험했다. 특히 오소린에 글리코 커피를
타서 마신 방식이 큰 도움이 됐다. 맛있게 즐기면서도 단백질을 충분히 섭취할 수 있었고,
그 결과 근육량은 유지한 채 체지방을 감량할 수 있었다. 트루헬스 마스터 챌린지는 무작정
버티는 다이어트가 아니라 건강한 방향으로 길을 안내해 주는 '다이어트의 내비게이션'이었다.

SEASON 25
**Perfect
Body** BEST

고금자



요즘 고금자는 거울 앞에 서는 게 큰 즐거움이다.
체지방률이 18.5%로 감소하면서 군살은 정리되고,
근육이 눈에 띄게 단단하고 예쁘게 자리 잡았다.
이 변화의 시작에는 부모님이 있었다. 매나테크
제품을 먼저 접하고 달라진 부모님의 모습을 보고
도전을 결심하게 된 것. 굶거나 식욕을 억누르며
버티는 다이어트는 그 순간뿐이다. 그는 말한다.
건강을 챙기며 일상에서 꾸준히 이어갈 수 있는
변화라면, 충분히 도전할 가치가 있다고.

김경호

SEASON 25
**Perfect
Body** BEST

김경호의 변화는 감탄을 넘어 감동을 준다. 오르내리던 혈압은 안정됐고, 늘 따라다니던 만성 피로도 사라졌다. 팔씨름 국가대표로 활동하다 어깨 부상 이후 체중이 늘어 건강이 무너졌던 그는, 오랜 지인의 추천으로 트루헬스 마스터 챌린지에 도전했다. 한의사로서 한의원과 방송을 오가는 바쁜 일정 속에서도 제품 섭취와 운동만큼은 놓치지 않으려 노력했다. 체중 감량과 함께 잃어버린 건강까지 되찾게 해준 트루헬스, 김경호는 가장 잘한 선택이라고 자신 있게 말한다.



정가희

SEASON 25
**Perfect
Body** BEST

아이 돌 엄마 정가희. 늘 몸을 건강하고 예쁘게 관리하고 싶어 다이어트와 운동이라면 안 해본 것이 없었다. 하지만 나이가 들수록 체중 관리에는 한계가 느껴졌고, 단순히 살을 빼는 다이어트가 아닌 내 몸을 지키는 다이어트에 도전하고 싶었다. 가장 힘든 순간은 역시 먹고 싶을 때였다. 그럴 때마다 혈당 프로밸런스, 트루웨이프를 먼저 섭취하며 식사를 조절했다. 최고의 성형은 다이어트라는 말처럼, 정가희의 요즘은 마치 새롭게 다시 태어난 것만 같다.



SEASON 25
**Slim
Master**

이
호
영



트루헬스 마스터 챌린지를 성공적으로 마친 이호영은 외모 변화보다도 몸의 균형이 달라진 것을 확연히 느꼈다. 배가 나오지 않는 체형으로 바뀐 것이다. 야식과 늦은 취침 등 건강을 해치던 습관에서도 완전히 벗어났다. 지방 출장이 찾아 지역 맛집의 유혹을 참는 일이 쉽지 않았지만, 무분별한 폭식으로 힘들고 아팠던 과거로 다시 돌아갈 수는 없었다. 이 모든 과정은 남에게 보여주기 위한 결과가 아니라, 스스로를 지켜낸 시간과 선택에 대해 자신에게 수여하는 트로피였다.

마른 체형도 고민에 빠진다. 말라서 스트레스였던 장현옥은 챌린지를 통해 건강하면서도 균형 잡힌 체형으로 변했다. 푸석하고 처져 있던 피부는 탄력과 생기가 되살아났다. 시즌이 거듭될수록 수많은 성공 사례를 믿고 선택한 꾸준함의 결과다. 근력이 부족해 체지방률 변화가 더뎠던 시기에, 운동 후 오소린을 꾸준히 섭취하며 근력을 키운 것이 큰 도움이 됐다. 건강하게, 오래 지속할 수 있는 다이어트를 찾는다면, 트루헬스는 더 이상 망설일 이유가 없다.



장
현
옥

SEASON 25
**Perfect
Body** *Golden*



**MASTER
CHALLENGE**

