



MASTER CHALLENGE

SEASON 26
LOOK BOOK



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 다이어리 1개
- 트루헬스 박스 1개



숫자가 증명하는 변화
트루헬스 마스터 챌린지 누적 성과 데이터

TruHealth Master Challenge

얼마나 참가했나?

누적 참가인원 **29,352명**
(시즌1~시즌26 참가자 기준)

얼마나 감량했나?

누적 감량 체중 약 **48,191 kg**
누적 감량 체지방량 약 **38,344 kg**
평균 감량 체중 **-4.4 kg**
평균 감량 체지방률 **-3.82%**

SEASON 26
**Slim
Master
Team**

골든걸스

박순하
조미상
이은영

'낙엽, 물에 젖은 숲, 다이어트에 지친 몸'. 도전 전, 스스로를 표현한 말이다. 갱년기를 앞두고 건강 관리를 시작하고 싶었던 박순하, 중년의 몸 관리에 고민이 깊었던 조미상, 반복되는 다이어트에 마침표를 찍고 싶었던 이은영. 이들의 결심이 하나로 모였다. 함께한 약속을 지키고자 하는 책임감 속에서 세 사람은 각자의 속도로, 같은 방향을 향해 걸어갔다. 그 결과 평균 체중 2~3kg 감량과 체지방률 9.2% 감소라는 변화를 만들어냈고, 이제는 '리즈 시절'을 넘어 가장 빛나는 현재의 자신을 완성해 가고 있다.



SEASON 26
**Slim
Master**

김진향



트루헬스 마스터 챌린지는 느려도 괜찮으니, 포기하지 않는 것에서 시작된다. 거울 속 자신의 모습에 실망했던 김진향은 건강한 변화를 결심했다. 하루하루 이어온 작은 실천 속에서 점점 스스로를 사랑하는 법을 배워갔다. 손발이 얼어붙는 추운 날씨에도 포기하지 않고 제품 섭취와 운동을 이어간 노력은, 어느새 자연스러운 건강 루틴으로 자리 잡았다. 이 여정은 완벽함이 아닌 꾸준함의 힘을 일깨워준 소중한 도전이었다.

이상진

SEASON 26
**Perfect
Body** BEST

“허울만 좋아 보였던 거죠.”
겉으로는 멀쩡해 보였지만,
몸속에서는 이미 경고가 쌓이고
있었다는 이상진. 건강검진
결과를 계기로 변화를 결심한
그는 '지금의 며칠이 앞으로의
몇 년을 바꾼다'라는 마음으로
끝까지 버텼다. 그 과정은
몸뿐 아니라 마음까지 단단하게
만들었고, 체중 7kg 감량, 체지방
15% 감소라는 놀라운 변화를
이뤘다. 인스턴트 음식과
탄산음료를 내려놓고, 미루기만
했던 운동은 이제 그의 일상이
되었다. 단순한 다이어트를 넘어
삶을 다시 바로 세운 하나의
선물이었다.



무엇보다 달라진 것은 일상의
온도였다. 아침은 한결 가볍게
시작되고, 하루가 활기와 자신감으로
채워졌다. 트루헬스 마스터 챌린지를
통해 달라진 큰 변화였다. 몸의
회복을 넘어 스스로에게 당당해지고,
누군가의 본보기가 되고 싶다는
마음이 그를 다시 출발선에 서게
했다. 힘든 순간마다 '건강해진 후
더 자유롭게 선택할 수 있는 나'를
떠올리며 마음을 다잡았다. 여정을
마친 그는 이렇게 말한다. “이 도전은
신의 한 수였어. 내 선택은 옳았어.”

김정여

SEASON 26
**Perfect
Body** BEST



SEASON 26
Perfect
Body *best*

손승우



몸을 바꾸는 것을 넘어 습관을 새롭게 만들고자 도전에 나선 손승우. 그 과정은 일상에서 끊임없이 마주하는 유혹과의 싸움이었다. 친구와의 약속, 회식 자리, 문득 올라오는 식욕 앞에서 흔들릴 때마다 스스로와의 약속을 다시 떠올렸다. 결과보다 과정을 지켜내는 데 집중하며 지속 가능한 다이어트 루틴을 만들어갔다. 그 여정에서 가장 큰 도움이 된 트루플레니쉬는 식단에 대한 부담을 덜어주고 도전을 이어갈 수 있도록 도와준 든든한 지원이었다.

공문선

SEASON 26
Perfect
Body *best*



아이 둘을 키우며 바쁘게 살아온 공문선. 늘 뒤로 미뤄두었던 '나를 위한 관리'를 더 이상 외면할 수 없었다. 끊임없이 찾아오는 음식의 유혹 속에서도 제품을 레시피대로 섭취하며 생활의 리듬이 무너지지 않도록 노력했다. 조금씩 쌓인 변화는 결과로 이어졌다. 체지방률 9.3% 감량에 성공하며 자신의 가능성을 증명해 냈다. 규칙적인 식사와 수면도 자리 잡으면서 이전과는 다른 안정된 일상이 채워졌다. 이 변화의 이야기가 지금 누군가에게 또 다른 시작을 위한 작은 용기가 되길 바란다.



**MASTER
CHALLENGE**

