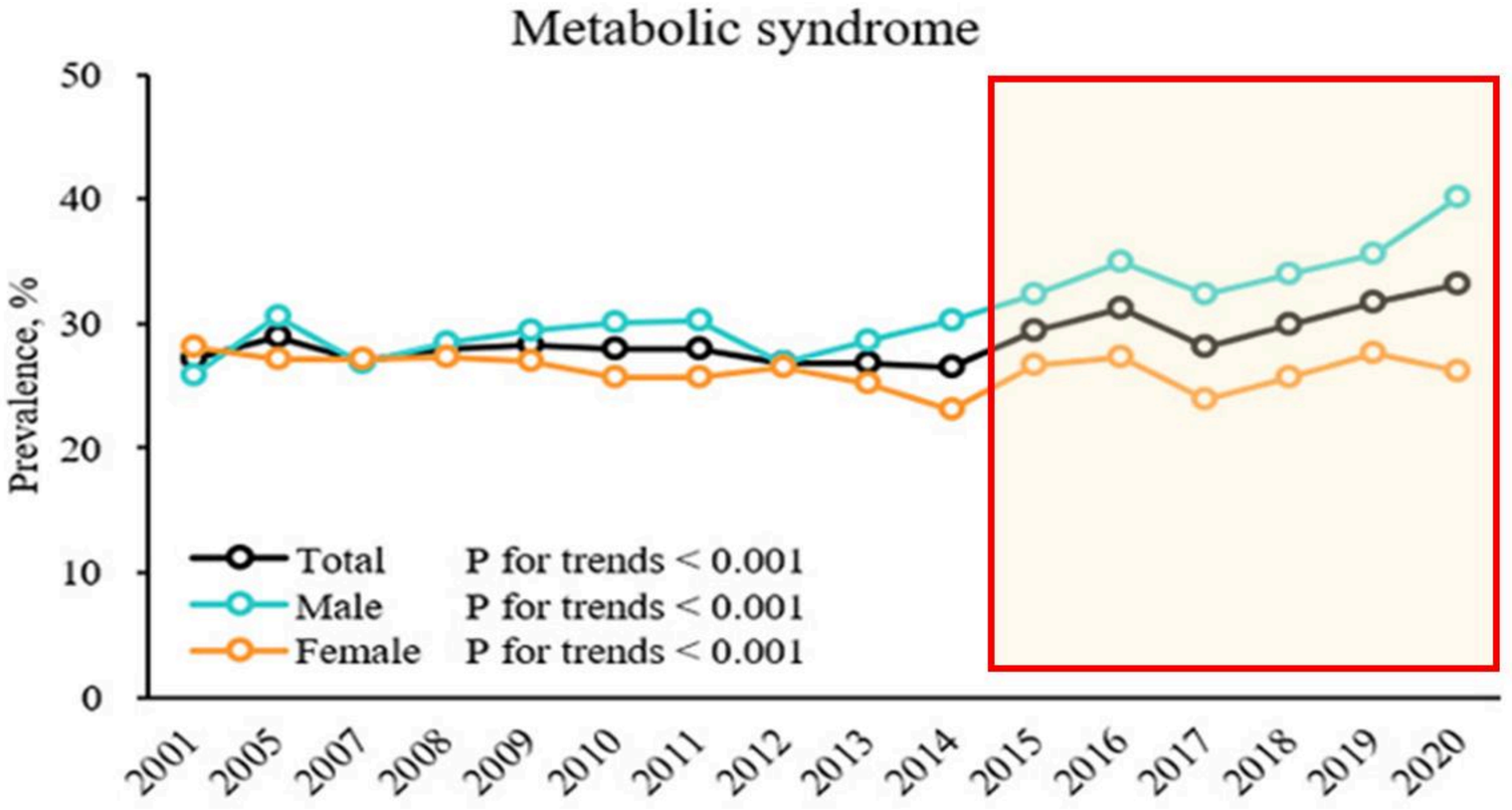
Welda

브랜드 소개서

혈당 관리로 다이어트까지,
당신의 내일을 바꾸는 No.1 대사 건강 솔루션

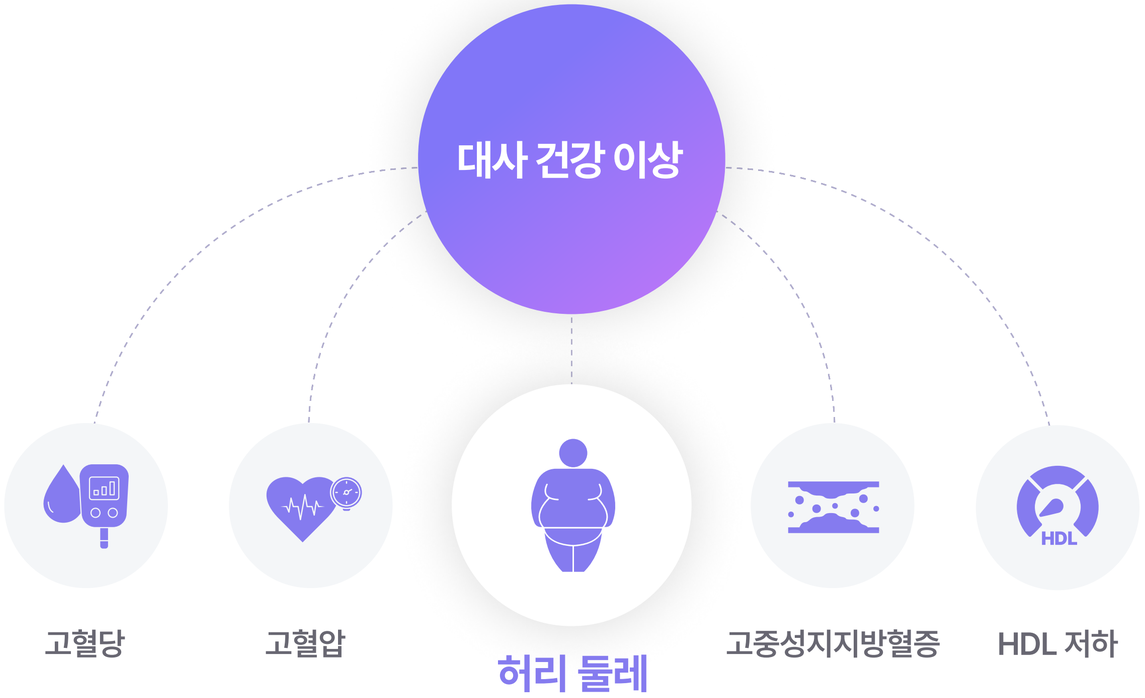
20년째 꾸준히 증가 중인 대사증후군 추이



국내 대사증후군 유병률 2001년 27.1%에서 **2020년 33.2%로 증가** | 한국국민건강영양조사(KNHANES)

ref.> Park D, et al. JACC Asia. 2023;3(3):491-502.

대사증후군은 전신적 대사 이상을 반영하는 상태



허리둘레 남자 ≥ 90 cm, 여자 ≥ 85 cm

혈압 ≥ 130/85mmHg 또는 혈압강하제 복용 중

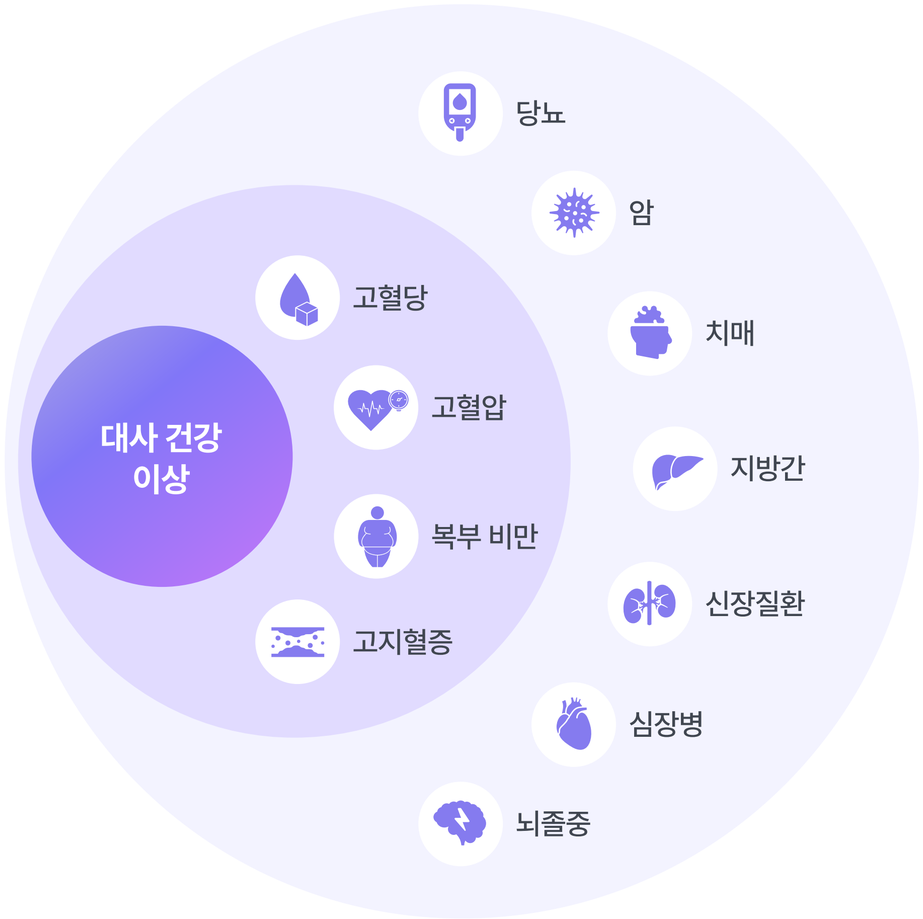
HDL-콜레스테롤 남자 <40 mg/dL, 여자 <50mg/dL

중성지방 ≥ 150 mg/dL

공복혈당 ≥ 100 mg/dL 또는 혈당 강하제 사용 중

다섯 가지 기준 인자 중 세 가지 이상 보유 시 대사증후군으로 진단

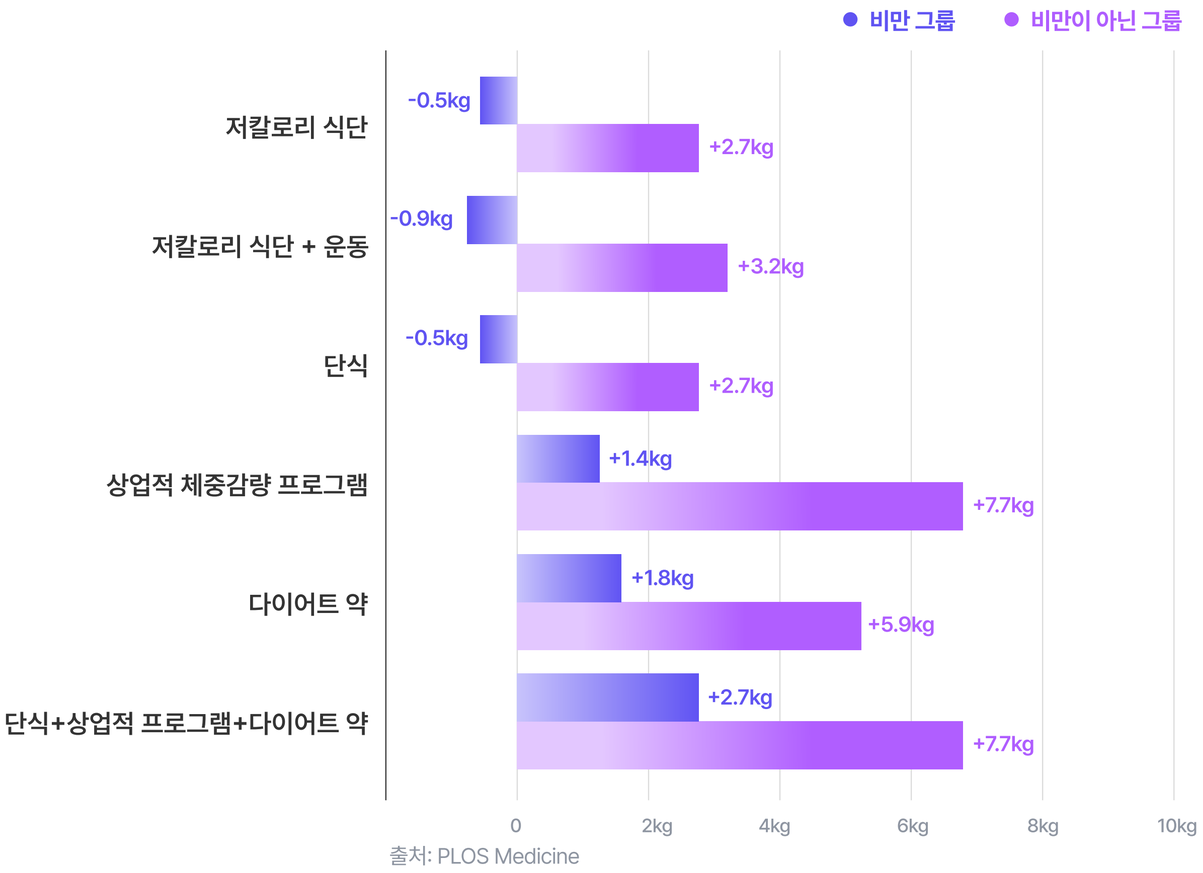
대사 건강의 중요성



비만은 단순히 적게 먹고 많이 움직이면 해결되는 문제가 아닌,
대사 건강 이상의 신호이자 **대사 질환으로 이어지는 과정**입니다.

대사 건강은 비만을 포함한 각종 질환을
예방하는 중요한 역할을 합니다.

건강하지 않은 다이어트의 문제, 지속가능성



출처: PLOS Medicine

건강을 생각하지 않은 기존의 다이어트 방식은
다이어트 전보다 최대 7.7kg 더 증량된 결과를 보였습니다.

지속가능한 다이어트를 위해
건강해져야 살이 빠진다는 패러다임이 필요합니다.

살이 빠져서 건강해지는 것이 아닌,

건강해져서 살이 빠지는 것

Welda

다이어트는 칼로리가 아니라 호르몬

호르몬

성 호르몬	성장 호르몬	인슐린	글루카곤
아드레날린	부갑상선 호르몬	그렐린	코르티졸
갑상선 호르몬	렙틴	부신피질 호르몬	멜라토닌

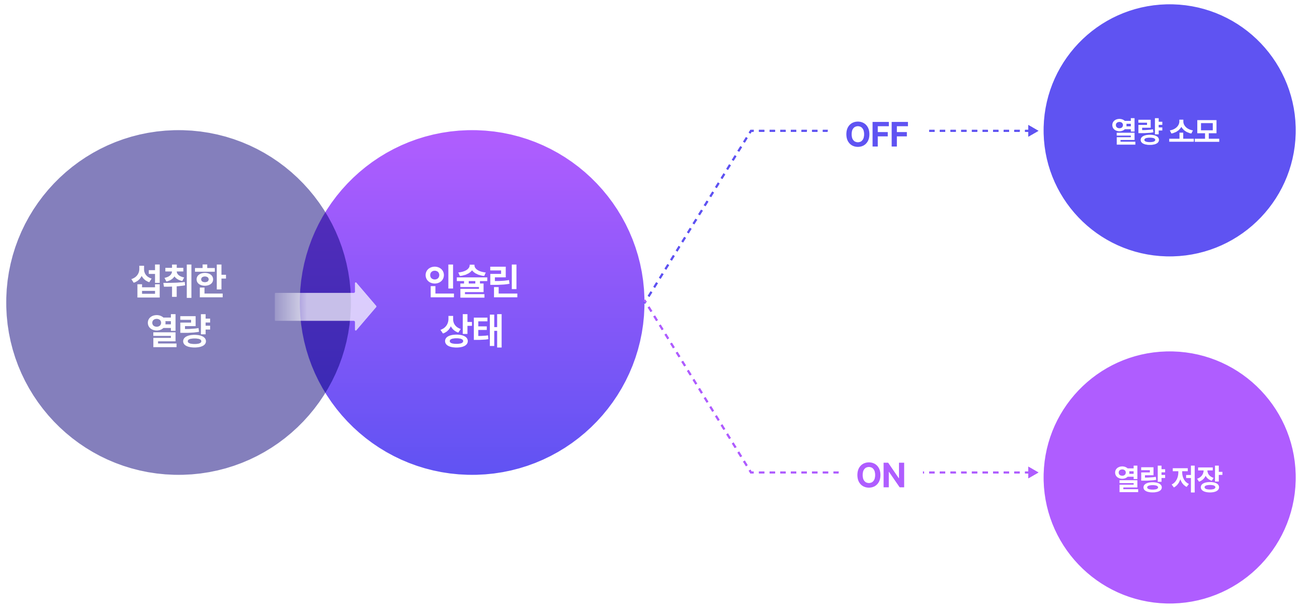
역할

허기짐 | **포만감** | **에너지 대사**

항상성 유지 | 항산화 | 수면

스트레스 대처 | 기분 조절 | 성장 및 발달

가장 중요한 호르몬, 인슐린



열량을 태워서 에너지로 쓰느냐,아니면 지방으로 저장하느냐는 인슐린 상태에 달렸습니다.

Robert Lufkin, 『Lies I taught in Medical School』에서 발췌(솜씨컴퍼니, 2024)

가장 중요한 호르몬, 인슐린

인슐린 치료 전

인슐린 부족



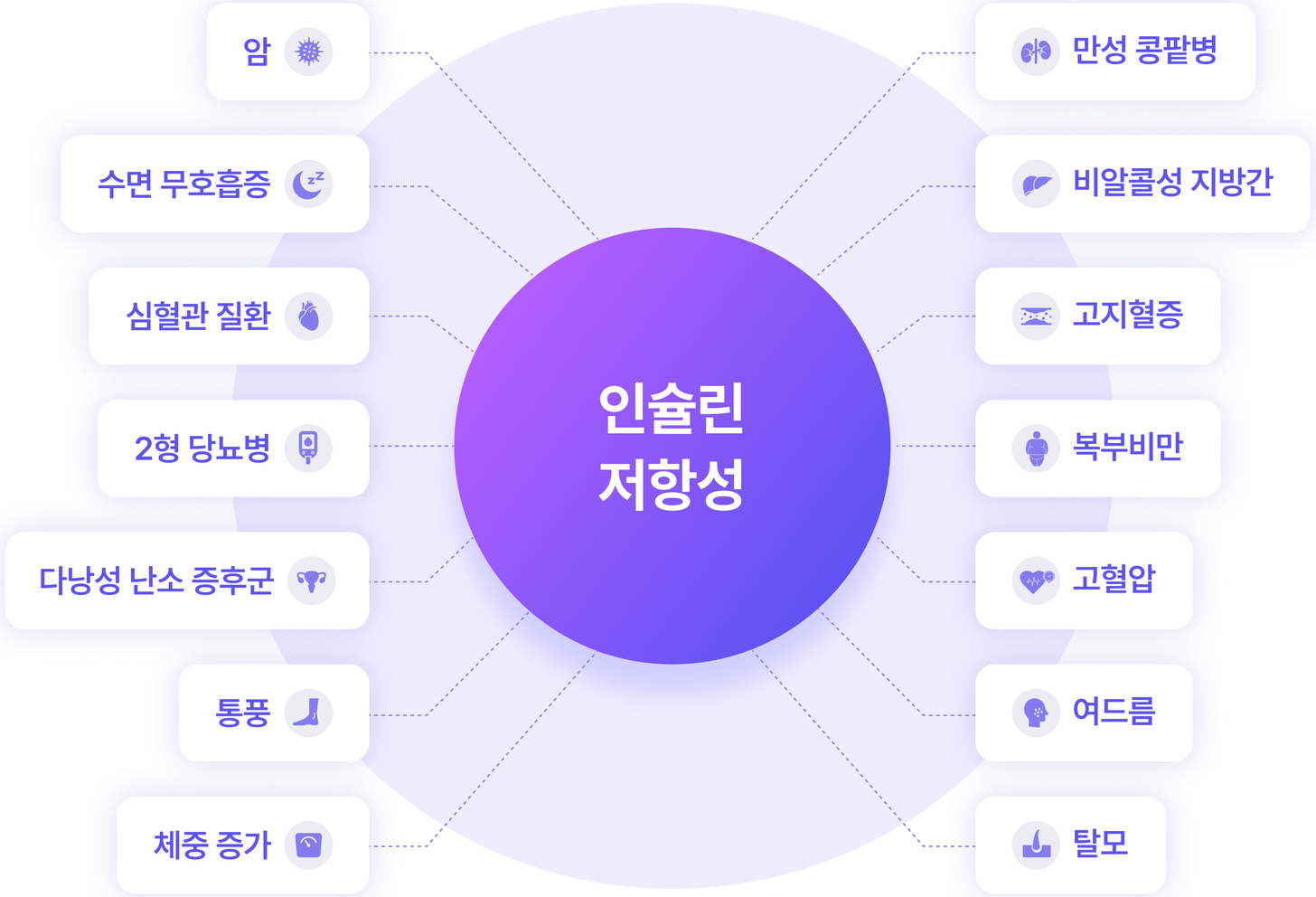
동화작용 결핍으로 에너지 저장 불능

인슐린 치료 후

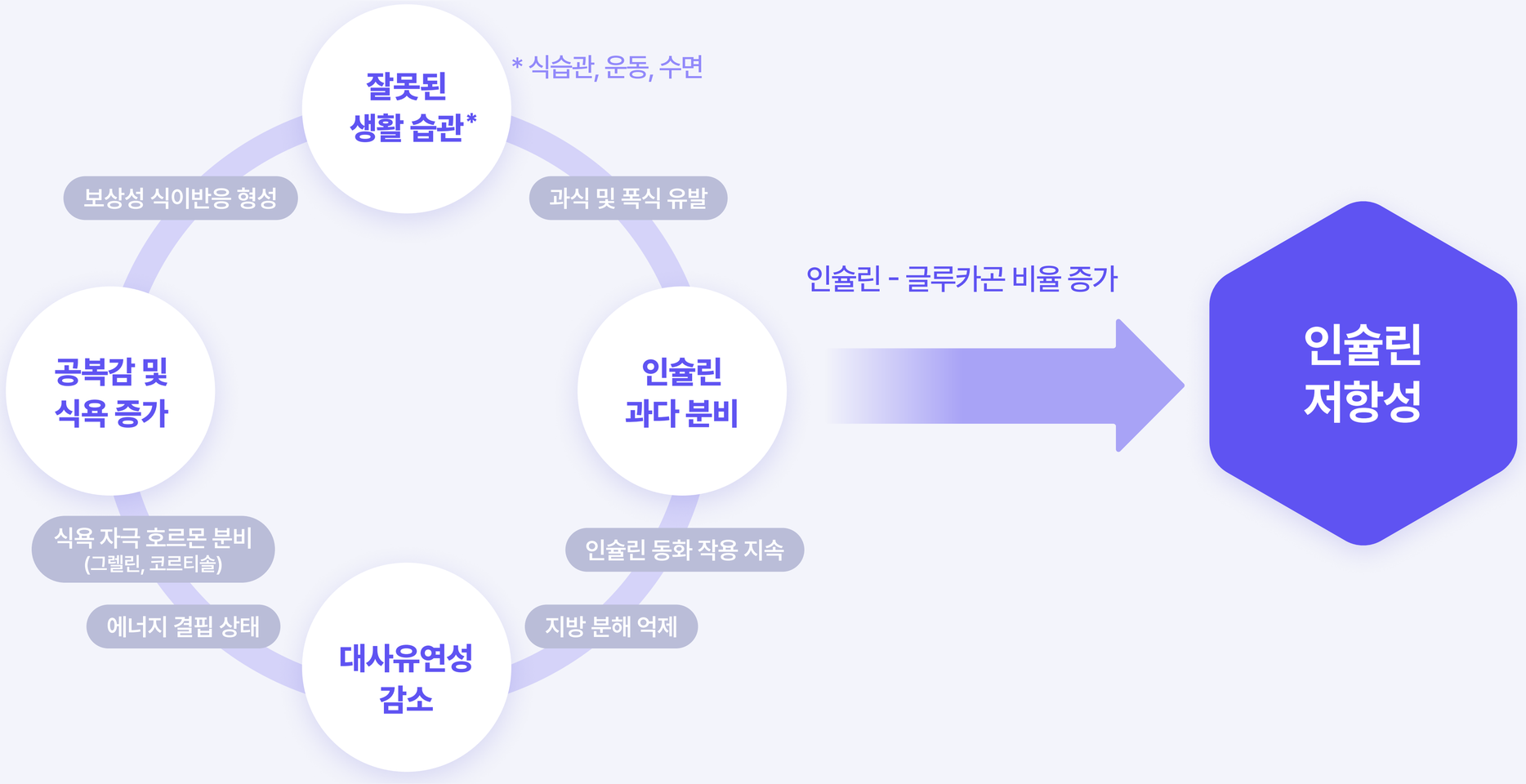


정상적인 에너지 대사 가능

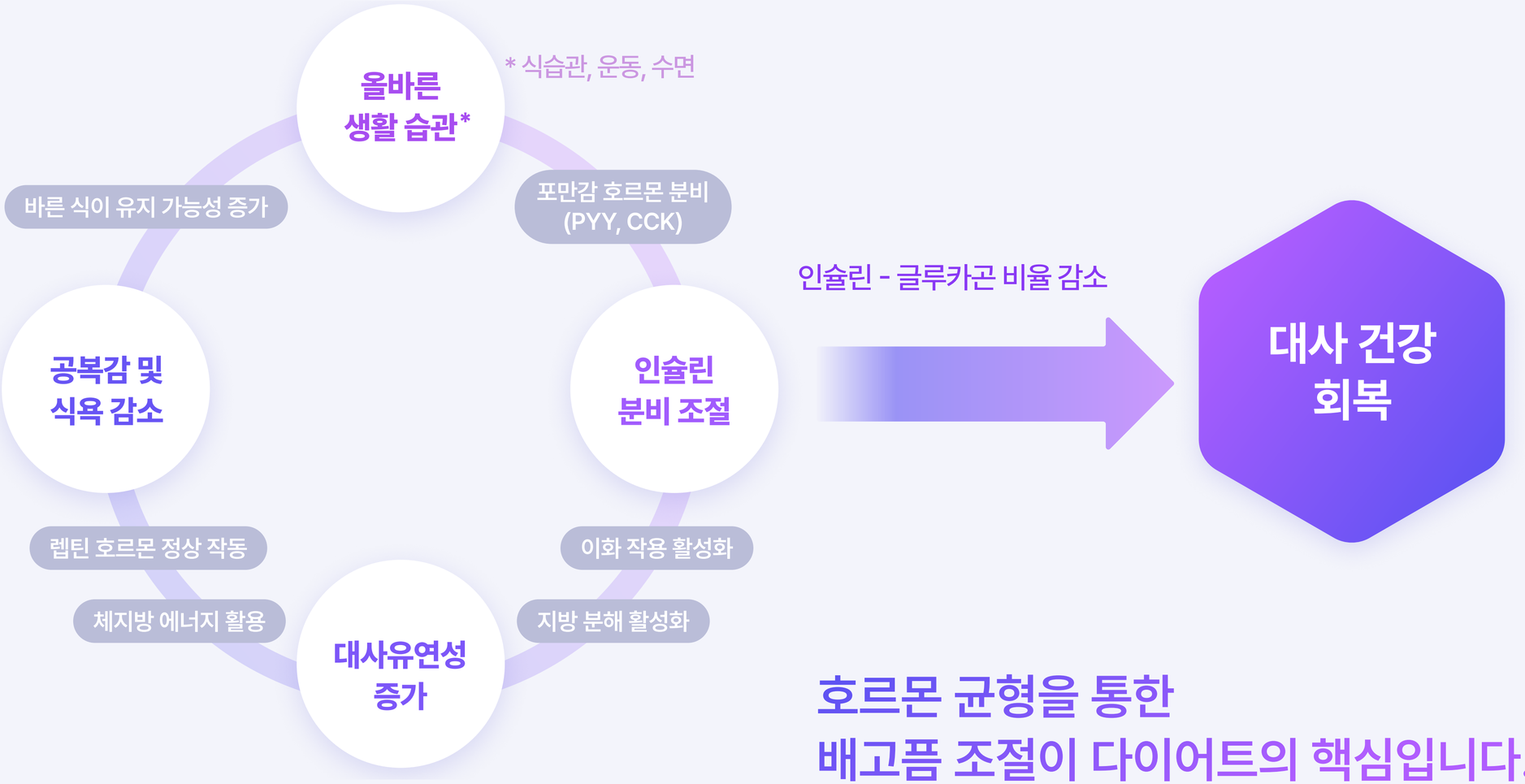
만병의 근원, 인슐린 저항성



인슐린 저항성의 형성 과정



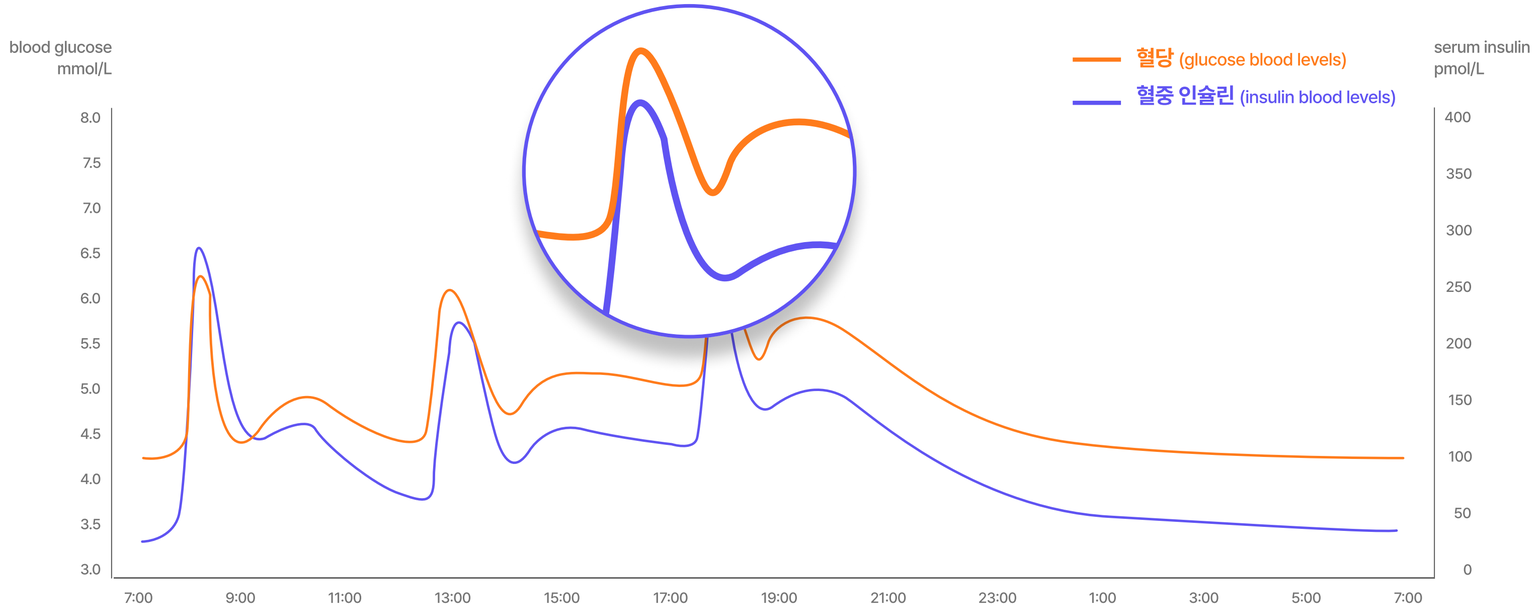
대사 건강 회복을 위한 선순환



호르몬 균형을 통한
배고픔 조절이 다이어트의 핵심입니다.

혈당과 인슐린의 상관관계

인슐린의 주요 역할은 혈액 속 잉여 포도당 처리입니다.
체내 혈당이 상승하면 췌장은 인슐린을 분비해 혈액 속 포도당을 세포로 이동시킵니다.



Am J Clin Nutr 1998;67:1186–96

효과적 CGM 활용은 우리 몸의 대사 작용 이해와 대사 질환에 대한 선제적 대응을 돕습니다.

혈당 관리로 다이어트까지,
당신의 내일을 바꾸는 No.1 대사 건강 솔루션

Welda

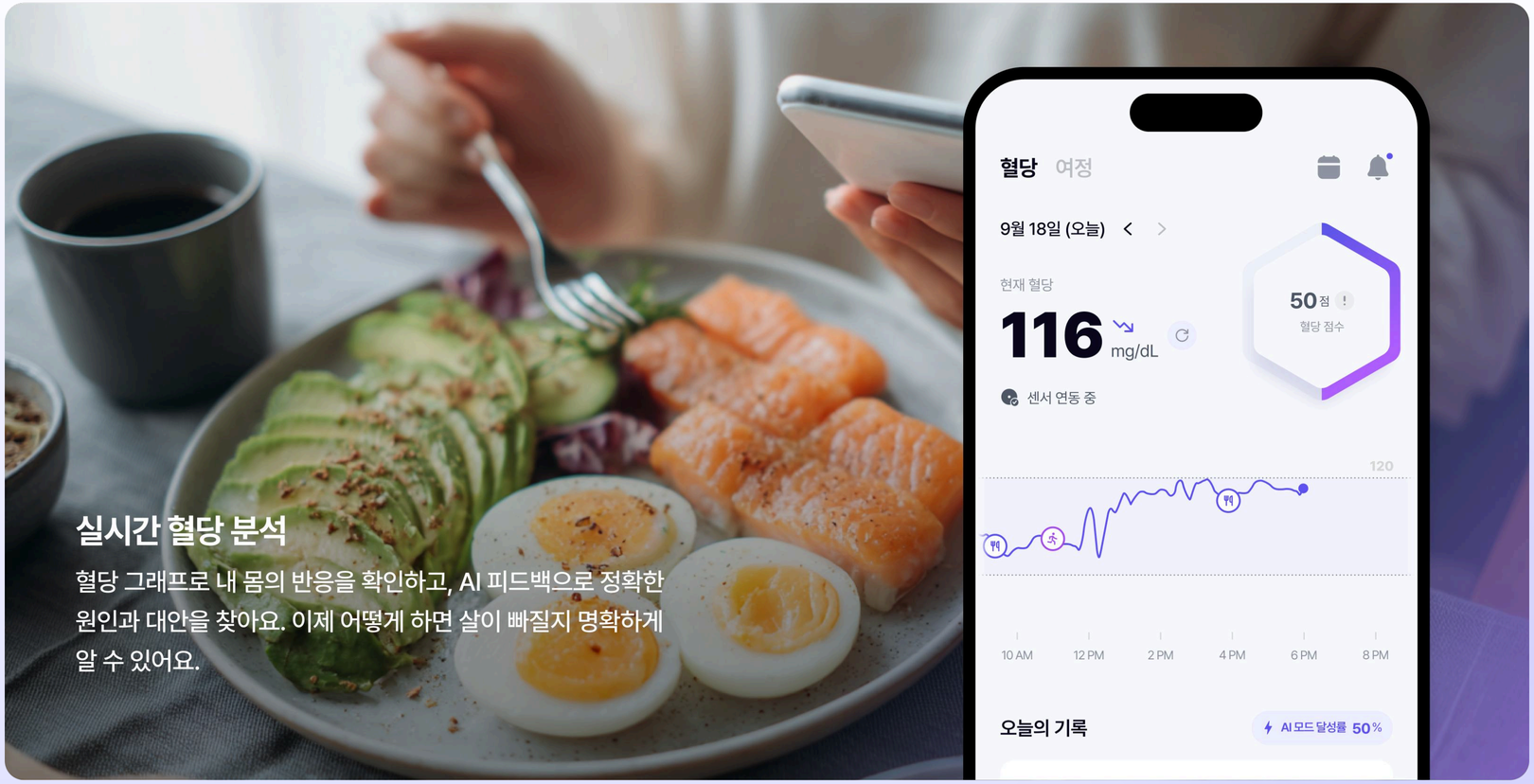
웰다는 올바른 원리를 기반으로
효과적인 행동 변화를 만드는
대사 건강 관리 솔루션입니다.

#바디핏 #저속노화 #대사건강 #이너뷰티



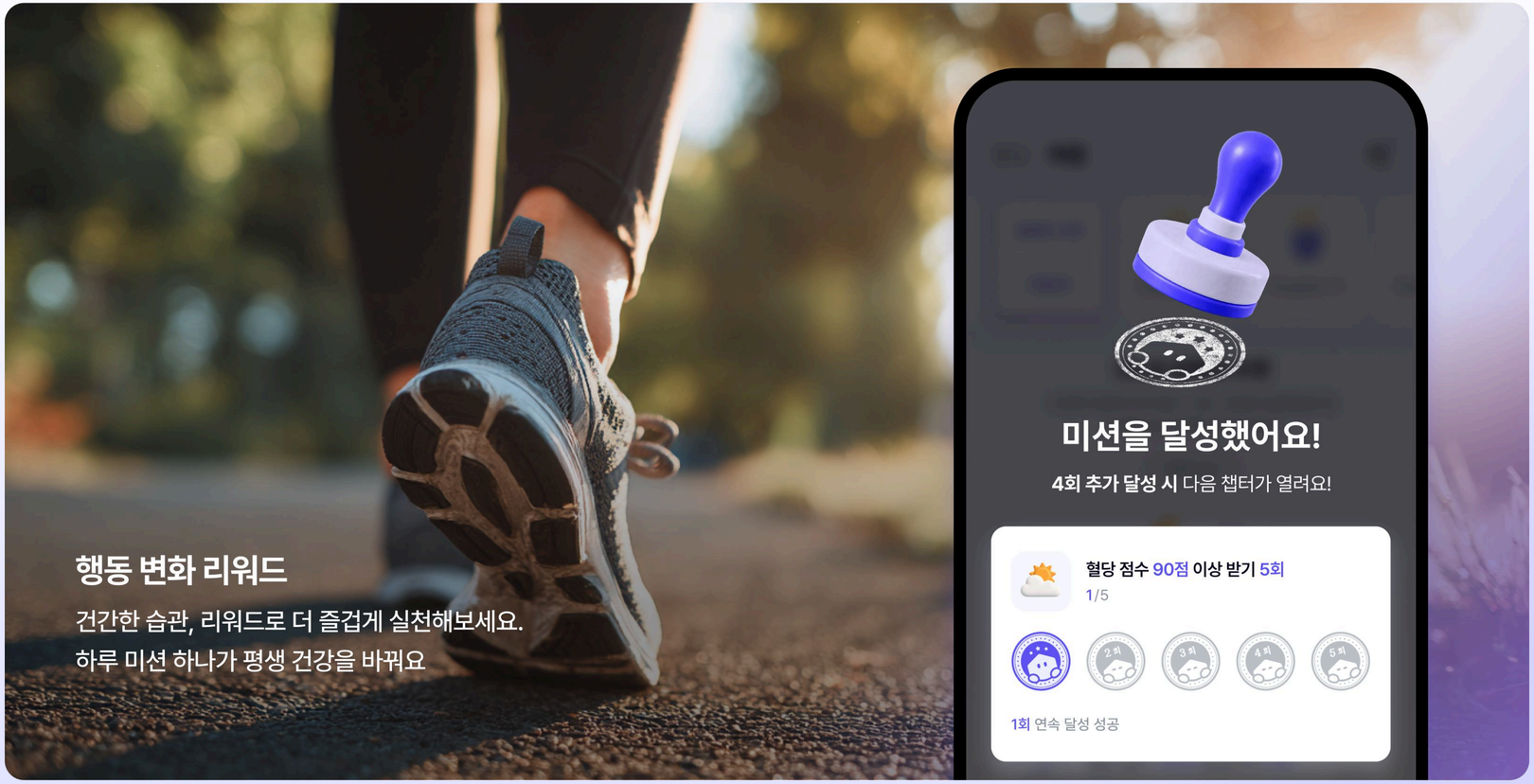
실시간 혈당 분석

혈당 그래프 | 미션 | 코칭 | 단식 타이머 | 커뮤니티



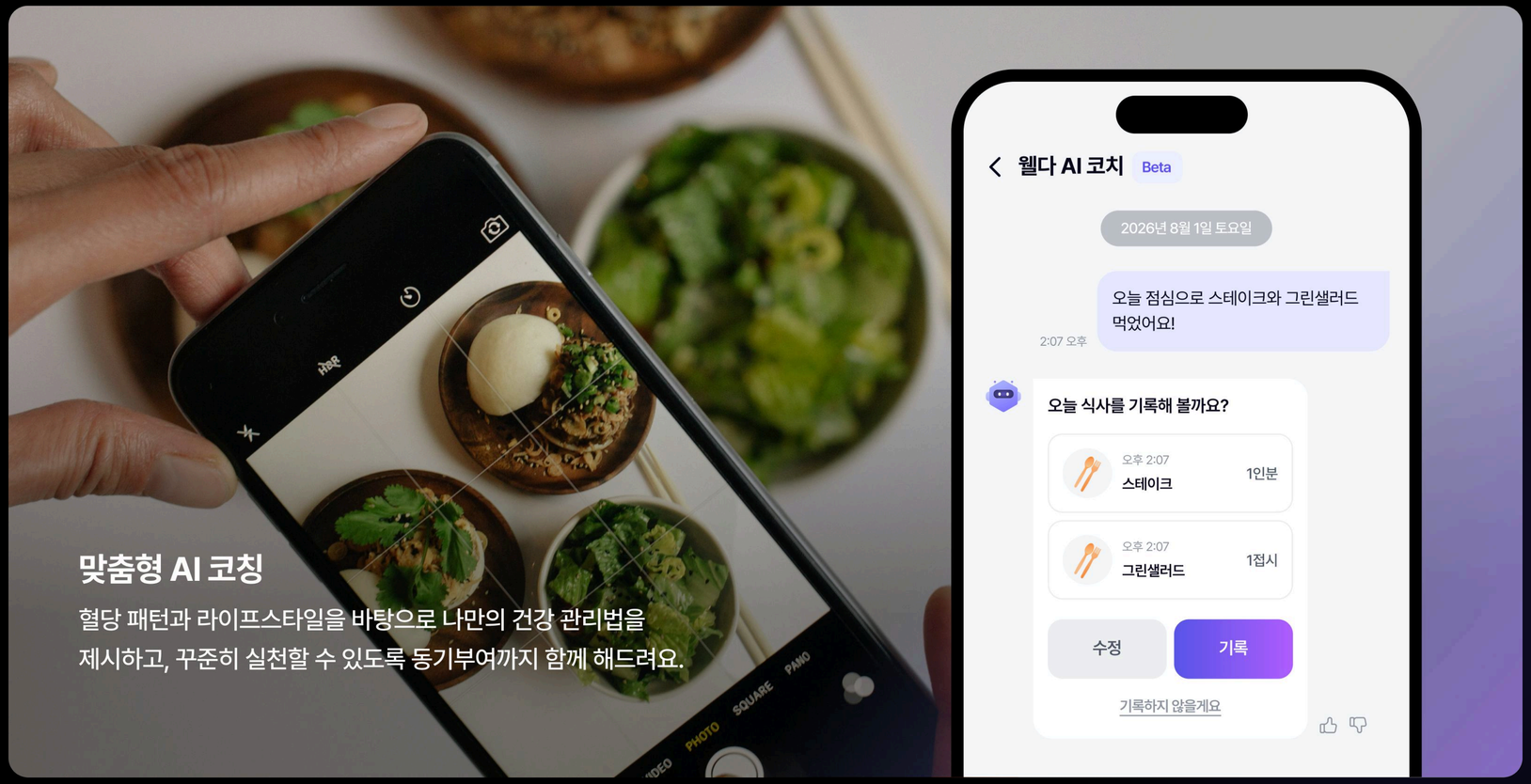
행동 변화 리워드

혈당 그래프 | 미션 | 코칭 | 단식 타이머 | 커뮤니티



맞춤형 AI 코칭

혈당 그래프 | 미션 | **코칭** | 단식 타이머 | 커뮤니티



맞춤형 AI 코칭

혈당 패턴과 라이프스타일을 바탕으로 나만의 건강 관리법을
제시하고, 꾸준히 실천할 수 있도록 동기부여까지 함께 해드려요.

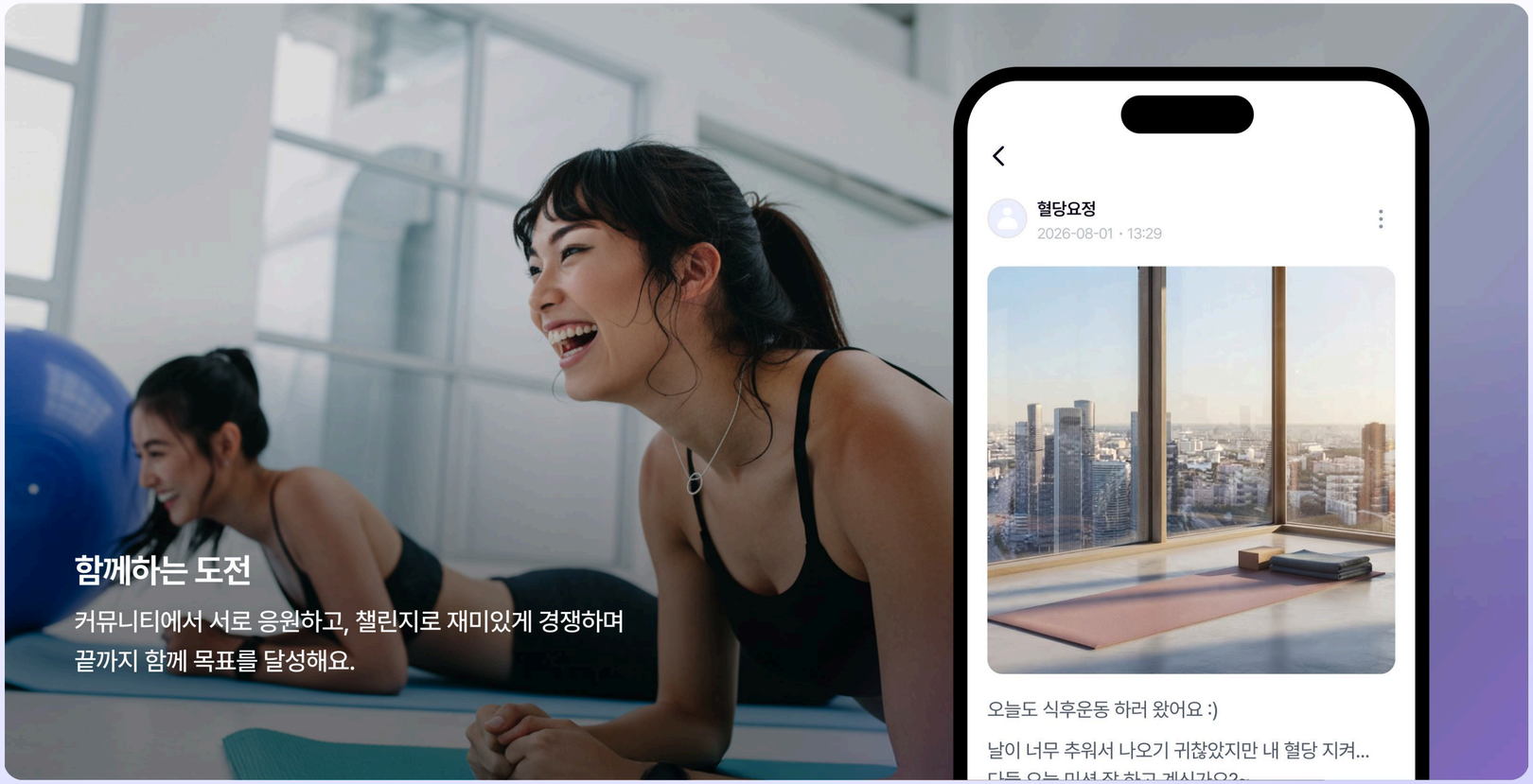
라이브로 확인하는 단식 여정

혈당 그래프 | 미션 | 코칭 | **단식 타이머** | 커뮤니티



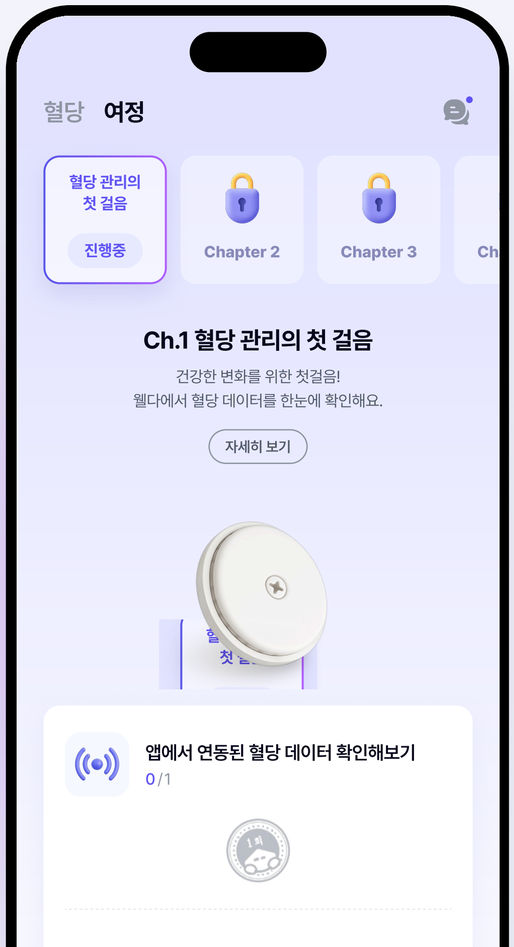
함께하는 도전

혈당 그래프 | 미션 | 코칭 | 단식 타이머 | **커뮤니티**



따라가다 보면 건강해지는 맞춤 여정

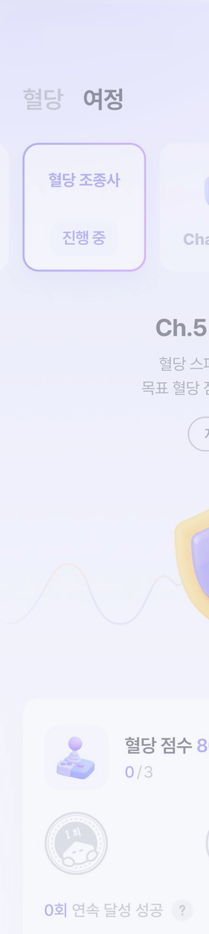
웰다의 안내에 따라 미션을 달성하고 챕터를 완료하다 보면, 어느새 건강해진 나를 발견하게 돼요.







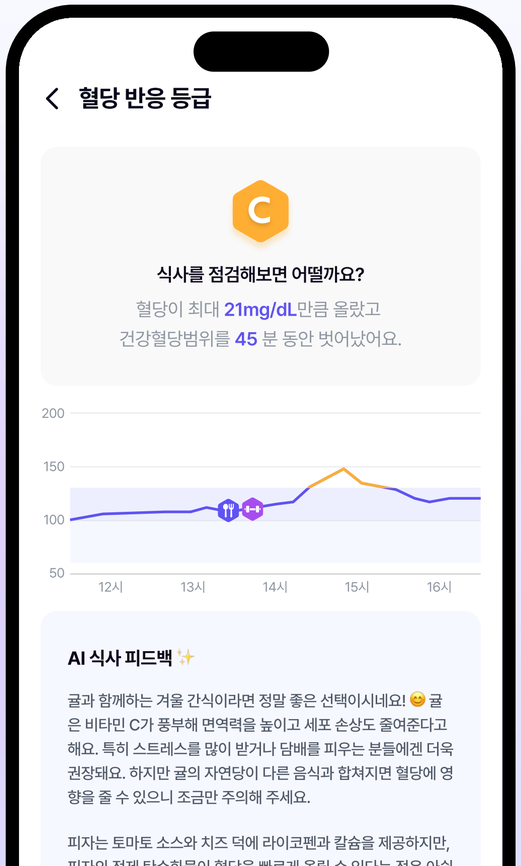




효과적인 대사 건강 관리를 위한 다양한 메뉴

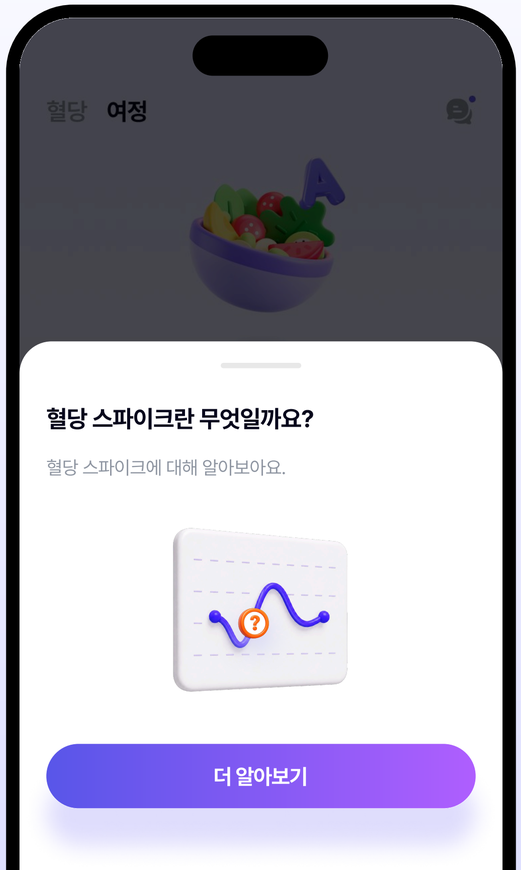
AI 식사 피드백

식사 후 혈당 반응을 등급으로 확인하고
AI가 개인 맞춤형 피드백을 제공



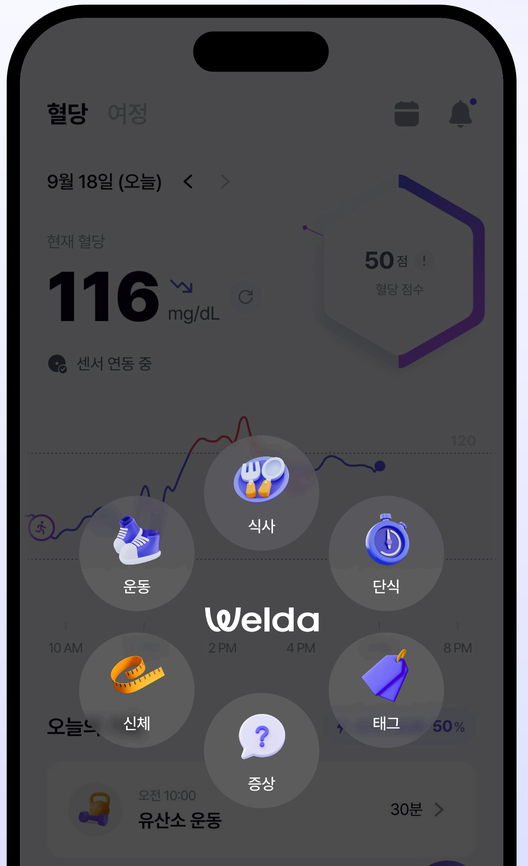
콘텐츠

여정 단계에 따라
개인 맞춤 건강 정보 제공



육각형 로깅탭

실시간으로 확인하는 혈당 변화를
식사, 운동, 컨디션과 연계하여 기록 · 관리

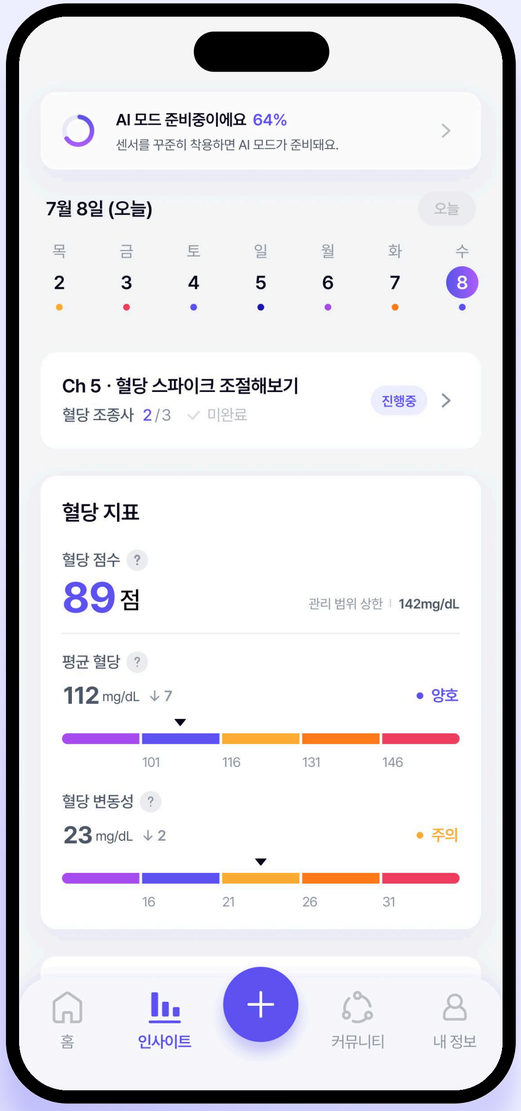


04 _ 프로그램

인사이트 탭
한 눈에 보는 내 건강

음식 반응은 물론 혈당, 허리둘레, 영양 정보까지

어제보다, 이전보다 얼마나 나아졌는지
인사이트 탭에서 바로 확인할 수 있도록 보여드려요.



Ch 5 · 혈당 스파이크 조절해보기
혈당 조종사 2/3 미완료
진행중

혈당 지표

혈당 점수
89 점
관리 범위 상한 | 142mg/dL

평균 혈당
112 mg/dL ↓7
양호
101 116 131 146

혈당 변동성
23 mg/dL ↓2
주의
16 21 26 31

허리둘레 D-12

↓ 2cm
84 cm

최초 86 06.25
최근 07.13
목표 78 07.25

지금처럼만 계속해 보세요.

영양 정보

탄수화물	54%	32.5g
↳ 스타치		22g
↳ 당류		5g /10g
↳ 식이섬유		5.5g
단백질	34%	21.5g /96g
지방	12%	8g



오늘 먹은 식사, 혈당 반응이 어땠을까요?
식사 피드백에서 끼니별 등급을 확인해보세요 >

All-in-One 건강관리 키트

웰다와 함께 대사건강 관리를 시작할 필수품을 모두 담았어요.
올인원 키트로, 오늘부터 쉽게 대사건강 관리를 시작해보세요.

구성품

- 연속혈당측정 센서
- 웰다 평생 무제한 이용
- 웰다 스마트 줄자
- 웰다 사용 설명서
- 웰컴 레터
- 센서 패치 + 알콜스왑



User Success Stories

“한 달 만에 체지방이 3.9kg 빠졌어요!”

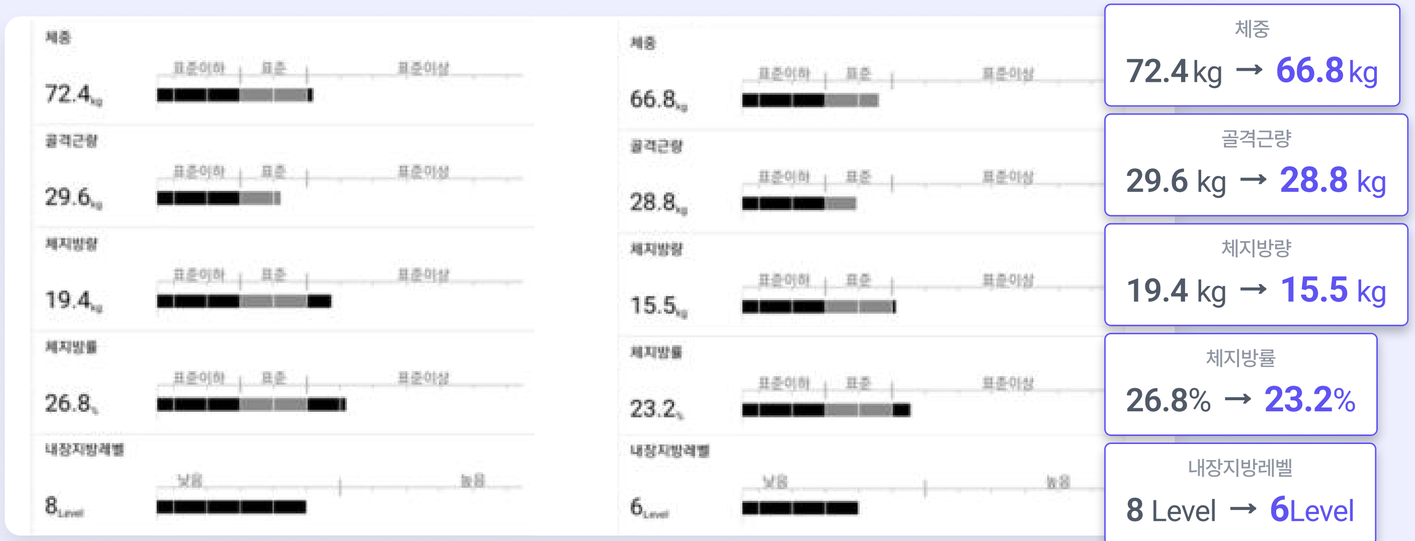
내 실시간 혈당 그래프를 직접 보면서 충격 받아서 웰다가 하라는 대로 먹고 생활했어요. 혈당 스파이크를 줄이니까 체지방이 쑥 빠져서 옷태가 살아났어요.

1개월 후 변화

체지방률	허리둘레
-13.4%	-16.8%

★★★★★

이OO님 (37세, 남성)



체중
72.4 kg → 66.8 kg

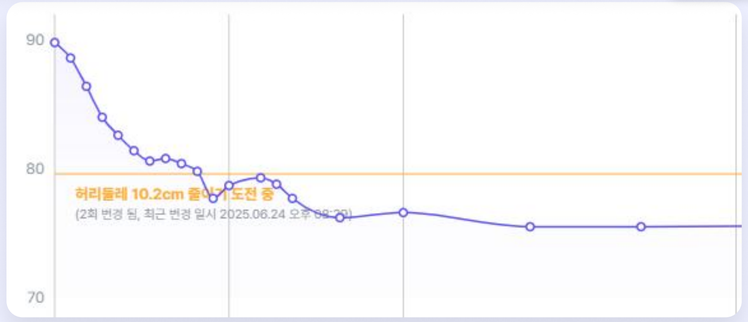
골격근량
29.6 kg → 28.8 kg

체지방량
19.4 kg → 15.5 kg

체지방률
26.8% → 23.2%

내장지방레벨
8 Level → 6Level





User Success Stories

**“뭘 해도 정체기였는데
건강해지니 빠지네요”**

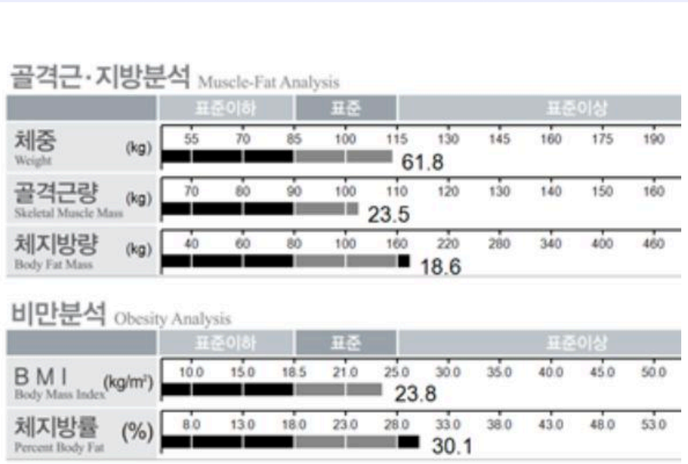
건강 악화로 단기간에 7kg가 쪄서 그걸 빼보려고 주사도 맞고 굶어도 봤었어요. 죽어라 안빠지더니 웰다 하면서 건강해지니 해결이 되네요!

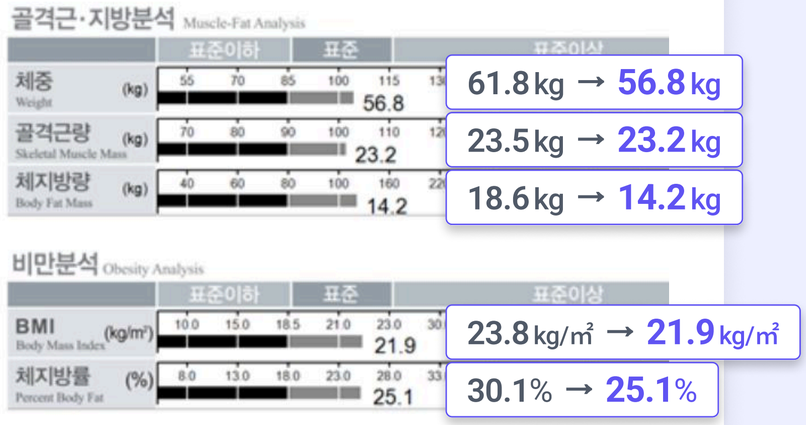
2개월 후 변화

체지방률	허리둘레
-16.6%	-13.7%

★★★★★

양OO님 (36세, 여성)





61.8 kg → 56.8 kg

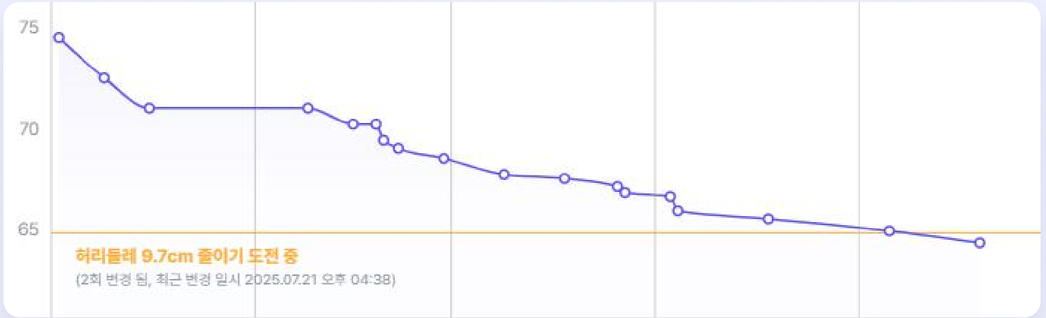
23.5 kg → 23.2 kg

18.6 kg → 14.2 kg

23.8 kg/㎡ → 21.9 kg/㎡

30.1% → 25.1%





User Success Stories

“요요없는 다이어트는 처음이예요 웰다가 고마워요”

웰다를 통해 25kg 감량하고 9개월 이상 유지 중 이예요. 웰다는 신기하게 뱃살부터 빠지더라구요. 걱정하던 공복 혈당도 정상 수준으로 떨어졌어요.

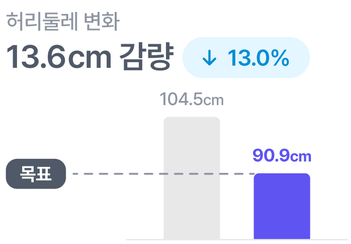
2개월 후 변화

허리둘레	공복혈당
-13.0%	-11.8%

★★★★★

이OO님 (41세, 남성)







웰다의 확실한 효과

허리둘레 감소

최대

-22.1cm

체지방률 감소

최대

-29.6%

혈당 프로파일* 개선율

전체 중 개선군 비율

53.8%

피로 개선

전체 중 응답 비율

89%

*평균 혈당, 당화혈색소 데이터 복합 분석

※ 웰다 프로그램 사용자 (2025년 데이터 기준)

웰다를 선택한 유저들의 수많은 리뷰

평균 별점 **4.7** ★★★★½

저는 족
고생하
에 일어
했고, 걷
에서도
병원에
와 물리
지는...

★★★★★
김OO님

웰다를 하고 몸 컨디션이 좋아졌어요! 아침에 일찍 일어나고도 피로가 적어지고 밥을 먹고 낮잠을 항상 잤는데 그러지 않아도 피로가 풀려요.

★★★★★
김OO님

웰다를 통해 가장 먼저 느껴진 부분은 허리둘레 였어요! 저는 밖에서 봤을 때 마른 체질인데, 인바디를 측정하면 "마른 비만"으로 측정이 되었거든요. 나이가 들고 사무업무를 하다보니 복부지방이 쌓인것 같은데요, 우선 두달 전과 비교하면 기존...

★★★★★
박OO님

웰다를 추천하는 이유는 "내 몸을 직접 보고 이해할 수 있게 해준다"는 점에서 가장 추천하고 싶어요. 웰다를 통해 내 혈당 반응을 직접 확인하면서, 어떤 음식과 식습관이 내 몸에 어떤 영향을 주는지 알게 되었고, 그 덕분에 무조건 참는 식단...

★★★★★
이OO님

웰다 프로그램을 통해 처음에는 이렇게 먹는다고 뭐가 크게 달라지겠어? 싶었던 작고 사소한 식습관 변화라도, 꾸준히 지속하면, 반드시 건강을 지킬 수 있는 방향으로 나아갈 수 있다는 점을 깨달았어요!

★★★★★
류OO님

어떤 음식에 혈당이 가장 많이 변화하는지 실시간으로 체크 가능해서 식단 개선에 도움이 되었어요!

★★★★★
원OO님

음식 종류와 허리둘레를 기록하고 편하게 돌려볼 수 있었어요. 단식시간을 기록하는 것 등의 기능과 UX/UI가 전반적으로 마음에 들었습니다. 가장 좋았던 부분은 사진으로 식단 기록시, AI가 자동으로 음식을 인식하고 양을 대략적으로 입력해...

★★★★★
이OO님

웰다 프로그램
에는 이렇게 먹
크게 달라지겠
작고 사소한 식
도, 꾸준히 지속
시 건강을 지킬
향으로 나아갈
을 깨달았어요

웰다 원리 레퍼런스

20여권의 저명한 관련도서



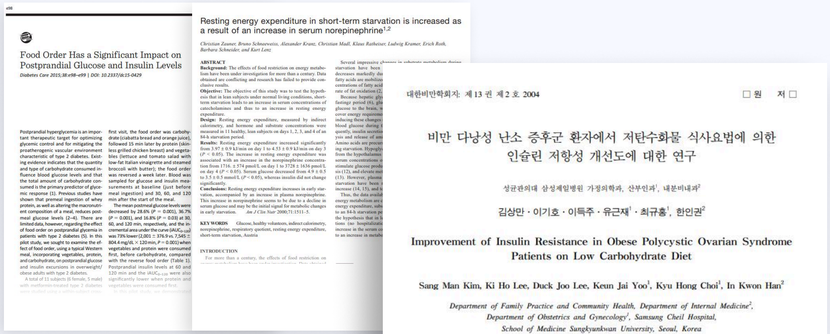
+

210여개의 논문 기반

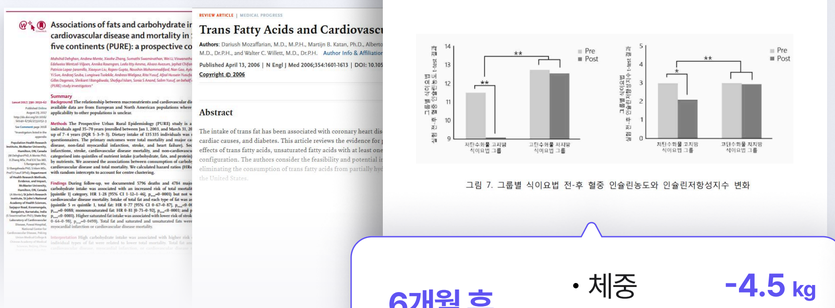


효과성 연구

다양한 논문을 기반으로 한 선행 연구


Food Order Has a Significant Impact on Postprandial Glucose and Insulin Levels

Resting energy expenditure in short-term starvation is increased as a result of an increase in serum norepinephrine[1,2]


Associations of fats and carbohydrate in cardiovascular disease and mortality in five continents (PURE): a prospective co

Trans Fatty Acids and Cardiovasc

대한비만학회지 제 13 권 제 2 호 2004

비만 다낭성 난소 증후군 환자에서 저탄수화물 식사요법에 의한 인슐린 저항성 개선도에 대한 연구

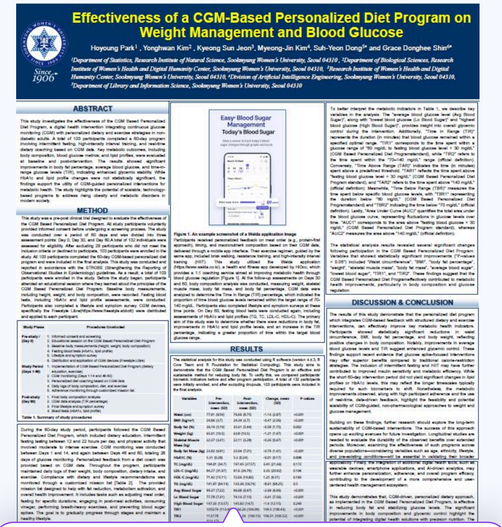
Improvement of Insulin Resistance in Obese Polycystic Ovarian Syndrome Patients on Low Carbohydrate Diet

그림 7. 그룹별 식이요법 전-후 혈중 인슐린농도와 인슐린저항성지수 변화


JAMA Network Open.

Effects of a Low-Carbohydrate Dietary Intervention on Hemoglobin A_{1c} A Randomized Clinical Trial

Figure 2. Mean Estimated Primary and Secondary Outcomes


Effectiveness of a CGM-Based Personalized Diet Program on Weight Management and Blood Glucose

Hoyoung Park[1], Yonghwan Kim[2], Kyeong Sun Jeon[3], Myeong-Jin Kim[4], Suh-Yeon Dong[5]* and Grace Donghee Shin[6]*

ABSTRACT

METHOD

RESULTS

DISCUSSION & CONCLUSION

6개월 후 변화 수치		
	• 체중	-4.5 kg
	• 체지방율	-1.4 %
	• HOMA IR	-1.5

6개월 후 변화 수치		
	• 체중	-5.9 kg
	• 공복혈당	-10.3mg/dL
	• HbA1c	-0.23%

웰다 효과성 검증 연구 완료

60일 후 주요 체성분 지표에서 모두 통계적으로 유의미한 개선. 체중 및 체지방 감소 및 골격근량 감소는 상대적으로 경미.

웰다와 함께하는 파트너사

기업

대웅제약

DMD 대웅경영개발원

선마을

CGBIO CELL & GROWTH FACTOR BIOTECHNOLOGY

HANALL BIOPHARMA

HEALIENCE CORE CENTER

DNC AESTHETICS

다나아데이터 DAEWOONG * NAVER * AI DATA

Affyvel HERAPEUTIC

kt

아이엔 테라퓨틱스

seers

HYUNDAI GLOVIS

공익

서울특별시

숙명여자대학교 SOOKMYUNG WOMEN'S UNIVERSITY

(재)대웅재단

석천나눔재단

웰다와 함께하는 파트너사

병의원

세실내과의원 Cecil Internal Medicine
가족을 돌보는 마음으로 정성을 다해 진료하는

BEAUWELL

삼성내과의원

백발백중정형외과의원
BAEKBALBAEKJUNG ORTHOPEDICS

연세제일의원

인봉의료재단 영등포병원

HJ매그놀리아국제병원

서울미즈병원
SEOUL MIZ HOSPITAL

대전엔도내과
Daejeon Endo Internal Medicine

닥터리가정의학과
DR. LEE CLINIC

류수형 쏙 내과
SSOK INTERNAL MEDICINE

위베스트내과
WEBEST Internal Medicine

이삭가정의학과
ISAC FAMILY MEDICINE

연세숲내과

신윤수내과의원
인 공 신 장 센 터

은혜내과의원
GRACE INTERNAL MEDICINE CLINIC

성모가정의학과의원

PRIME MEDICAL CLINIC
프라임메디컬의원

성모강내과의원
ST.MARY'S KANG I.M CLINIC

SOK 속편한내과 서울 한강

내시경 / 건강검진센터
서이드림내과의원
SEOI DREAM INTERNAL MEDICINE CLINIC

MEDIONE RADIOLOGY AND INTERNAL MEDICINE CLINIC
메디원영상의학과·내과의원

오현숙 Dr.Oh's Medical Clinic
내과 의원

REULINE
CREATE YOUR OWN LINE
CLINIC

Welda

감사합니다.