

# The Lifestyle Revolution: Empowering Change through Healthful Interventions

Department of Crop Science, College of Sanghuh Life Sciences, Konkuk University, Seoul 05029, Republic of Korea

healthful interventions. This article explores the principles, benefits, and strategies of the Lifestyle Revolution, which

Revolution recognizes that small, sustainable lifestyle interventions can lead to significant improvements in health

Q a. . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . . -b. . . . . [6].  
. . . . . a . . . . . ab. . . . . a . . . . . ab. . . . .  
. . . . . a . . . . . b. . . . . , a . . . . . a . . . . . ab.  
. . . . . b. . . . . a . . . . . a . . . . . N . . . . .  
. . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . .  
. . . . . a . . . . . L . . . . . a . . . . .  
. . . . . a . . . . . , . . . . . a / -b. . . . . a . . . . .  
. . . . . b . . . . . a . . . . . H a . . . . . a . . . . .  
. . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . . b . . . . . , ab. . . . . a . . . . . a  
. . . . . , a . . . . . a . . . . . a . . . . . [7]. . . . . a . . . . .  
. . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . .  
. . . . . a . . . . . L . . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . .  
. . . . . a . . . . . , a . . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . . a  
. . . . . a . . . . . , a . . . . . a . . . . . a / -b. . . . .  
B a . . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . .  
. . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . .  
. . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . .  
E b a . . . . . a . . . . . b . . . . . a . . . . . a . . . . .  
. . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . . [8] (Tab. 1).

E . . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . .  
. . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . .  
S . . . . . a . . . . . , a . . . . . ab. . . . . a . . . . . ab. . . . . a . . . . . ab.  
. . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . .  
. . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . . [9]. . . . . a . . . . .  
. . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . . a . . . . .

---

