(資料來源:行政院衛生署)

消脂大作戰的指導原則:

1. 立刻拒食所有春節應景的零食

「零食雖美味,但珍饈價更高!若要好身材,兩者必須拋!」糕餅、瓜子、開心果、 花生、腰果、蜜餞、汽水、可樂……高熱量食物,絕對不能碰。

2. 别吃反覆烹煮的年菜

年菜在精不在多,不新鮮的年菜,經由反覆調理反而更不健康。為了要「惜福」反而 攝取過多的熱量,而使得體重增加而「發福」,得不償失。

3. 晚餐七分飽

人體的新陳代謝率在白天比較高,晚上則逐漸下降,吃太多容易造成脂肪囤積。所以 晚餐最好吃清淡一點,以七分飽為原則。

4. 恢復三餐定時定量的好習慣

由於過年期間過度進食,以致於無形間食量變大,所以必須強迫自己每天只能吃三餐, 絕不吃宵夜或任何點心。

5. 改掉暴飲暴食的壞習慣

許多人在忙碌或壓力過大時,會吃的比較快,而進食太快的結果,會讓人不知不覺吃進太多的東西,進而容易造成脂肪囤積。這也就是為什麼吃飯較快的人總是比較胖的原因。

6. 運動過後,除了補充水分外,勿過量攝食

運動是消耗身體熱量最佳的方法之一,然而運動過後會產生「代償作用」,容易找藉口吃東西來補償運動所消耗的「體力」。結果是運動所消耗的熱量,還不足以抵消後來補充進來的熱量,這也就是為什麼用運動減重老是失敗的原因之一。