

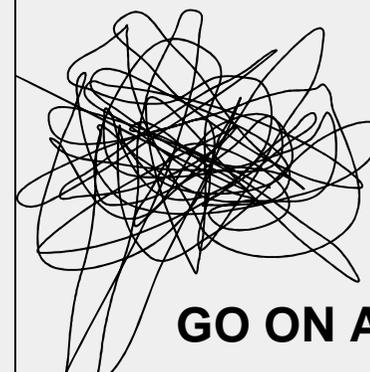


20xx



8個 專家都建議 的減重訣竅

報告者:高淑華



GO ON A

DIET



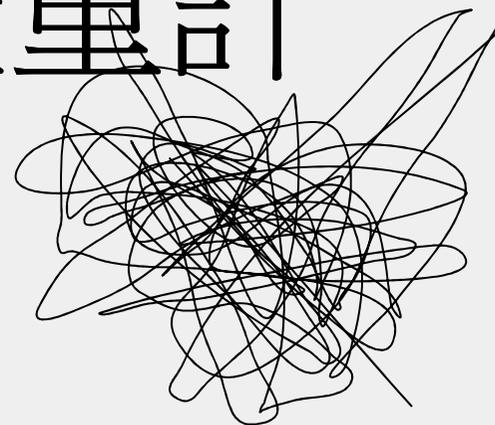


20xx



不要完全相信體重計

體重計NONONONO
不要過度迷信體重計告訴你的數字!





體重計不適合用來衡量短期減重進展，因為它無法區別水份、脂肪和肌肉的變動。

要利用幾種不同的數據追蹤進展，包括胸圍、腰圍、臂圍、體脂率等。

「不要預期自己在達成目標之前，每週都能減少兩磅體重。」





20xx



用睡眠來最佳化減脂

良好的睡眠品質，有助於平衡體內的食慾調節激素，對減重而言具有一定的輔助作用。





睡眠是數種荷爾蒙最佳化的重要因素，其中也包括好幾種減脂荷爾蒙。

事實上，研究指出，減重確實需要充足睡眠，每晚約**7-9**小時。



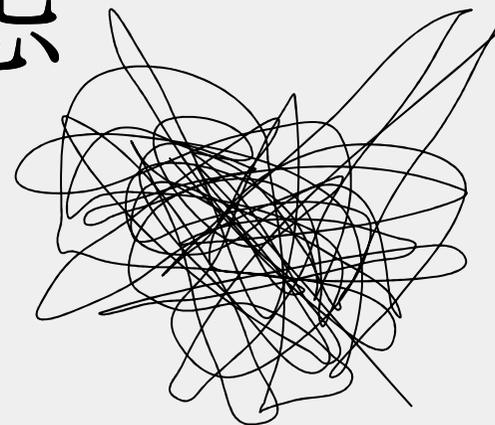


20xx



保持正確心態

有兩個選擇：採行**定型心態**（你相信你對減重的想法和經驗是固定不變的），或是以**成長心態**展開旅程（你很希望能學習並探索新的減重方式）。





我們對減重的想法會影響我們的行動，行動則會帶來我們取得的結果。

先作好心態上的準備，「問你自己，為什麼你想要減重，以及你是否願意改掉那些習慣、那些讓你變成自己不想要的模樣的習慣。」

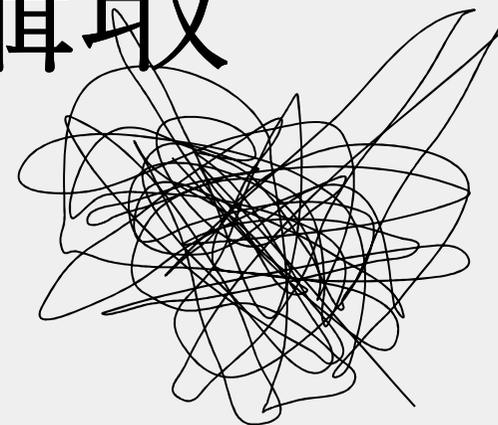


20xx



注意鈉和糖份攝取

大量的鈉可能導致高血壓，最終造成心臟病、中風、腎臟疾病和失智症。大量添加糖攝取可能會導致體重增加，以及心臟疾病等重大問題



FOODS TO AVOID



NA



無論採行什麼樣的飲食計畫，都得注意這兩種成份。一定要看看加工食品、冷凍食品、罐裝食品和瓶裝醬料的標籤，檢視鈉的含量。鈉、糖太多會影響體重變化

SUGAR



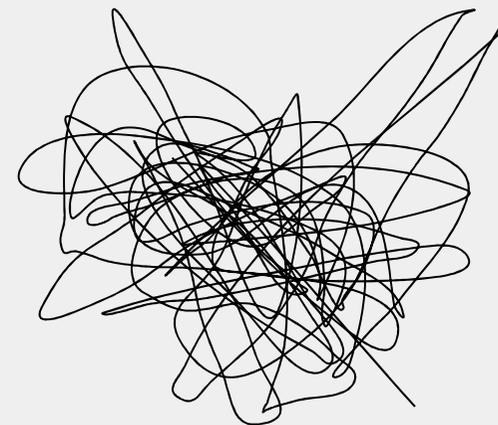


20xx



吃健康脂肪

減重時，許多人會害怕「脂肪」這兩個字。但正如格魯納所言，並不是所有的脂肪都不好。





避開反式
反式脂肪

單元不飽和



鱷梨、橄

營養標示: 反式脂肪酸

- 一: 反式脂肪酸量大於0
 - 二: 有無氫化植物油、酥油、人造奶油
- 兩者中任一項皆表示含有反式脂肪酸

品名: LOTTE 蛋黃派

成分: 全蛋液、糖、小麥粉、D-山梨醇(甜味劑)、**酥油**、棕櫚仁油、棕櫚油、高2位-棕櫚酸植物油、大豆油、棕櫚油、油菜籽油、玉米油、大豆卵磷脂、抗氧化劑(生育醇)、乳化劑(脂肪酸丙二醇酯、脂肪酸甘油酯)、大豆油、D-山梨醇(甜味劑)、乳化劑(脂肪酸甘油酯、脂肪酸丙二醇酯、脂肪酸蔗糖酯、脂肪酸山梨醇酐酯)、奶粉、乳糖、大豆卵磷脂、香料、水、果寡糖、麥芽糖粉、食用酒精、麥芽糖醇糖漿(甜味劑)、乳製品(乳清粉、乳脂、乳糖、棕櫚油、奶酪、乾酪素鈉、磷酸氫二鈣)、蛋黃粉、甘油、聚糖精、糖精、乳酸、乳酸鈉、鹽、白酒。

淨重: 230公克/盒(10包x23公克)

製造/有效日期: 如包裝所示(以西元年/月/日表示)

保存方法: 請將產品存放乾燥處, 開封後請儘早食用完畢。

保存期限: 8個月 • 原產地: 韓國

製造商: LOTTE製菓株式會社

進口商: 台灣樂天製菓股份有限公司

地址: 台北市松山區南京東路四段16號6樓A2

消費者服務專線: 0800-010001

台灣樂天製菓官網: www.lottetaiwan.com.tw

營養標示

	每份 23公克	每100公克
每份裝含 10份		
熱量	106大卡	465大卡
蛋白質	1公克	5.9公克
脂肪	6公克	25.4公克
飽和脂肪	3.5公克	15.1公克
反式脂肪	0.2公克	0.7公克
碳水化合物	12.2公克	53.2公克
糖	6公克	26.3公克
鈉	24毫克	103毫克

135

8 801062 244683

本產品含蛋、牛奶、大豆、小麥。製程廠房或設備有處理蟹相類食品。如有過敏體質者請注意。

mega-3脂肪酸



鮭魚、鮭魚



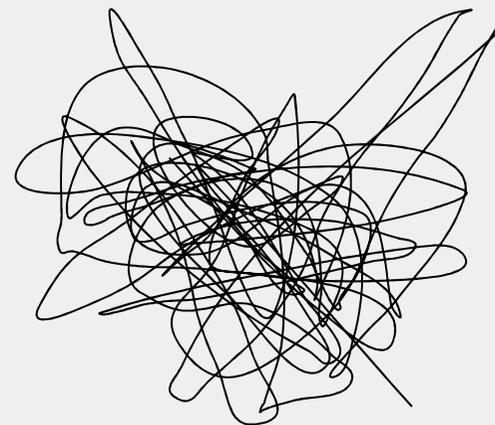


20xx



喝大量的水

依照氣候和活動量，甚至可能需要喝更多水。





每日建議飲水量為至少**2.4**公升

人體於呼吸時，就會失去約**1**公升的水份。如能提供身體適當水份，就能最佳化你的新陳代謝，以及你一天燃燒的熱量。

身體缺水的感受，有時會與飢餓混淆。保持水份充足，也可以幫助你少吃一些零食。

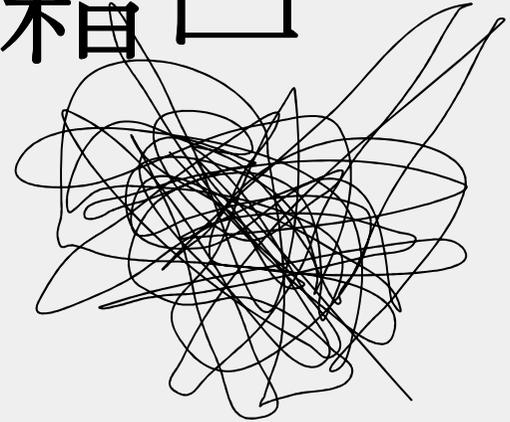


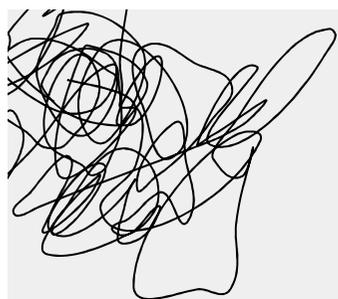
20xx



不要讓時間成為藉口

*NO EXCUSE!
JUST DO IT!!!!!!!!!!*





運動不一定需要花費數小時才有效果，就算只是每天**10-30**分鐘的運動，也能改變你的感受和外表。

最有時間效率的方式燃燒熱量，建議嘗試**高強度間歇訓練**，訓練後的燃燒熱量，效果可長達**24**小時。



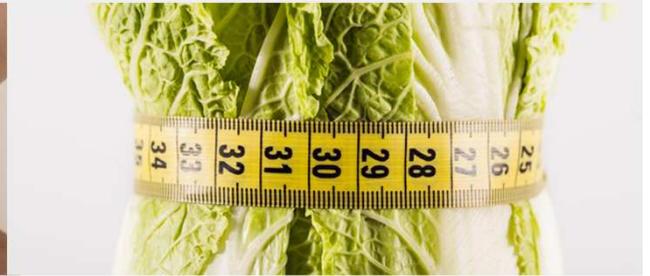
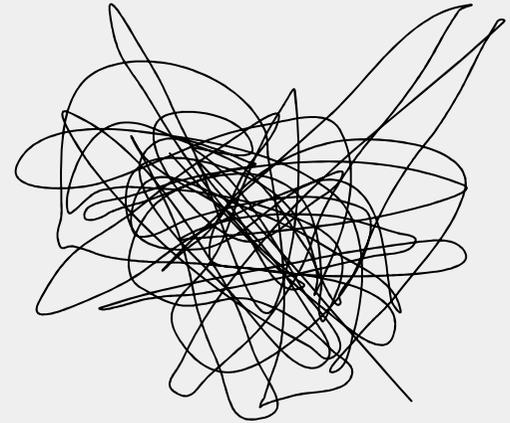


20xx



運動

運動使我們充滿活力，活力讓生命變得
美麗

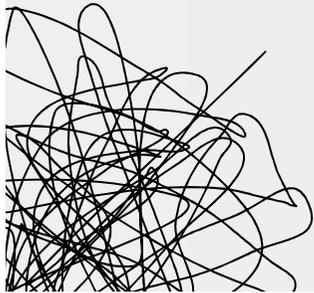




減重有不少方式，但有一件事是確定的：

運動有助減重並保持體重。

每週五天目標，每次進行至少**30-60**分鐘的中至高強度訓練如有氧訓練、重量訓練和柔軟度訓練等。有助增加肌肉量和保持體態。





祝大家減重成功！
健康減重 從你我做起！
動~起~來~