

8減重撇步一：喝水

第一步：準備

- 請準備一個固定的杯子或容器，如：700c.c.的保溫杯，或700c.c.的礦泉水瓶。這樣比較容易量測您的喝水量，建議每日飲水量約2000-2500c.c.之間。
- 請務必記錄您的喝水時間，以及喝水量，如：6:30 起床喝500c.c.溫開水。
- 鼓勵盡量喝白開水為主，飲料、果汁都屬於不合格的飲品，對於完全不敢喝白開水的人，可以泡茶來代替白開水。
- 注意：**有腎臟病、肝硬化或心臟相關疾病者，飲水建議量請洽詢醫師意見。

第二步：水溫

等級	水溫	用處
最優	溫熱的白開水	36°C左右的溫開水， 有助於提升基礎代謝率。
次好	與室溫相同或略高於室溫的冷開水	
最差	喝冰水或冰飲料	容易減緩新陳代謝，囤積腹部脂肪

第三步：喝水時機

喝水時間	建議飲水量	用處
早晨起床	500c.c.	補充睡眠流失的水份，促進結腸反射→易排便
用餐前30分鐘	300-500c.c.	緩解飢餓感，不易衝動進食
運動前、後30分鐘	500c.c.	補充運動所流失的水份
睡前2小時	300c.c.	睡前不會口渴， 睡覺時，也不容易頻尿而影響睡眠