

§ 減重撇步一：喝水

第一步：準備

1. 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。**
2. 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。
3. 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。
4. **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 |