

§減重撇步三：小而具體的目標

體重增加的主要原因為吃進身體的熱量大於消耗的熱量，累積轉成脂肪存在體內所造成的，當身體累積了多餘的 7,700 大卡熱量，就會增加一公斤的體重。

為了減少體重，除了減少熱量的攝取，採取低熱量均衡飲食，再來就是增加熱量的消耗，加入運動的輔助，以幫助脂肪氧化，造成負的熱量平衡。

◆ 提醒您!! 控制體重時，每日攝取熱量不可低於 1,200 大卡，每週減重 0.5~1 公斤為宜。

但羅馬非一天所造成，因此，減重的目標設定，也需慢慢一步一腳印的落實，建議每週調整修訂一次目標，目標越小越好，越具體越好。

如何訂定具體的小目標？

1. 訂定每週固定一日，如：週六或週日，作為目標訂定微調日。
2. 每次只訂一個目標，目標必須是具體的行動，並有預備替代方案。
3. 目標執行時，人、事、時、地、物都要具體載明，越詳細才越可能做到。

範例 1

目標：

這星期每個星期二早上七點半進辦公室 / 研究室，和同事 / 同學一起在校園快走 40 分鐘，雨天備案：爬旺宏館樓梯一到五樓來回三次。

範例 2

目標：

週日上午至大賣場買足一週所需攝取水果量，這星期每天早上將水果洗好帶出門上班 / 上學，中午和晚上各吃到一個拳頭大的水果。

4. 目標訂好後，要公告周知，才能讓身旁的朋友及運動夥伴們發揮監督、勉勵的功效，使減重計畫推動更順利且持續。