

有效減重

從培養5個生活習慣做起

想要開始減重了嗎？在執行減重計畫前，首先要了解自我體位狀態！
透過身體質量指數(Body Mass Index，簡稱BMI)，評估你是否過重或是肥胖，
國民健康署建議18歲以上成人的理想BMI數值，應介於18.5~24 (kg/m²)之間

五大生活習慣改變 藉由小技巧讓減重更持久有效

細嚼慢嚥，放慢用餐速度

選擇需要咀嚼久一點的食物
糙米飯、地瓜葉、空心菜、
小黃瓜、花椰菜



戒除含糖飲料，白開水最好

自製風味飲品：將檸檬或柑橘切片放進
氣泡水或開水中，以取代含糖飲料

X



規律運動

每周至少有150分鐘
中等強度的運動



記錄日常飲食

設計表格，
以方便每日記錄
記錄的越詳實完整，
就更能找出確切的問題點，
並加以調整改善



定期量體重

掌握減重進度，固定同一時間及相同機器測量
以減少誤差值。
每次量測的數據需記錄下來，以觀察長時間的改變

