

# 好期待吃圍爐！

## 低熱量又健康圍爐秘訣

農曆春節快到了，你是不是也很煩惱，吃了怕過量、不吃沒禮貌呢？  
把握圍爐前、中、後，三大原則，就不用怕圍爐吃太多啦！

圍爐前	圍爐中	圍爐後
<p>運動30分 心跳130</p>	<p>先喝湯 先吃菜 再吃肉</p>	<p>出去走走 散步30分</p>
<p>先吃甜點</p>	<p>暴飲暴食</p>	<p>立即躺下</p>

### 圍爐「前」：

可以在早上或下午，先運動至少30分鐘（有氧、無氧、重訓都可以）  
維持心跳>130下，把晚餐要吃的熱量先消耗掉300~400大卡

忌：下午先吃一輪甜品

### 圍爐「中」：

先喝清湯、先吃一碗蔬菜（清蒸、拌炒OK）  
蔬菜吃完，先吃蛋白質食物：魚、海鮮>去皮雞肉>其他肉類>內臟  
最後再吃澱粉類（冬粉、米粉、芋頭、蘿蔔糕等）  
無糖茶取代各式飲料酒水

忌：暴飲暴食

### 圍爐「後」：

闔家一起到公園散步、走路30分鐘，消耗100大卡左右

忌：吃飽立刻躺下、立刻躺著追劇

