



都吃外食怎麼瘦？

你該注意的3個重點

1

一週<1次 紅燈食物區

一但吃了就...



2

偶爾1次 警戒食物區

小心有些食物陷阱...



3

先吃 多吃食物區

又飽足又營養



【都吃外食的你怎麼減重？抓住這3個重點】

兩大NG食物，還有一種你可以大吃特吃的

紅燈食物區

聽過「空熱量」食物嗎？例如洋芋片、炸雞（皮）、披薩、炸排骨飯、紅燒、糖醋等。油+精緻糖過多，加上高溫容易產生氧化自由基，不但會造成身體發炎，實則也沒有營養素，小心！

如果還是想吃怎麼辦？文末分享小技巧

警戒食物區：燒烤食物、煙燻或醃漬食物

中秋節要到了，是不是很想一瓶啤酒配烤物呢？

培根、火腿、香腸等加工肉品，

本身就是高油脂食物，1匙醬抹下去熱量激增1倍；

煙燻或醃漬的食物則容易有過多的「鹽分（鈉）」讓體內水鈉滯留而水腫，

而且重口味讓你一口接一口，不小心又吃更多

如果還是想吃的3個技巧

訂出頻率與份量，例如一週1次，其他則忌口

先吃「綠燈食物」：蔬菜、水果、雜糧飯，最後再吃NG食物

當天增加運動量，上一堂有氧課程或跑操場30分鐘

你也有外食小技巧嗎？

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

