



【最省時間、最大效率的燃脂 方法】

科學實驗證明這 2 種運動一樣燃脂，其中 1 個更省時
下班回到家都累死了！別說燃脂，要持續運動都不容易？錯了！

科學結果顯示，只要方法對了在家運動一樣燃脂！

在家跳繩、波比跳、深蹲、仰臥起坐、伏地挺身，都可以自己組成間歇運動
舉例來說，

先跳繩30下 => 伏地挺身15下 => 波比跳10下

就可以組成 1 組間歇運動，提高燃脂率

在《British journal of Sports medicine》期刊的研究
檢視786個有關間歇運動的研究，摘要出36篇進行分析發現：

間歇運動組：受試者平均 -4.6 % 體脂（花較少的時間）

持續運動組：受試者平均 -3.5 % 體脂

（平均12週的運動研究結果）

以跑步來說，也可以用坡度和速度，組成「快跑」搭配「慢跑」，
會喘又不會太累，以身體沒有不舒服的程度為主，勝過悠哉騎腳踏車1小時呢

今天開始加入運動清單吧！

ref:

Is interval training the magic bullet for fat loss?

A systematic review and meta-analysis comparing moderate-intensity continuous training with high-intensity interval training (HIIT) 2019

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

