

一直瘦不下來的

4個原因

還有改善方法!!



【4大公認「瘦不下來原因」與改善方法】

熬夜會胖就算了，竟然不能少量多餐？

一、吃飯速度太快

吃太快容易攝取·更·多熱量！尤其是只能用30分鐘買中餐、吃飯的服務業，狼吞虎嚥真的連中午吃了什麼都會想不起來，一但養成習慣，平日也吃得很快、囫圇吞棗就會很失控 細嚼慢嚥、覺察自己正在吃的食物、享受用餐

二、總是晚睡熬夜

一旦睡不好，不只膚況變差，代謝也跟著因為睡眠不足，導致體內瘦體素和生長激素分泌降低，影響食慾與內分泌（還會不小心·吃·宵·夜！）

每天睡滿7-9小時，睡前冥想、放白噪音讓自己有好的睡眠品質

三、正餐不定量

許多人執行168斷食法體重都沒掉的問題出在「三餐份量」。

一下將三餐縮減成一餐或兩餐，身體在很飽和飢餓的極端，

一但吃到太多垃圾食物，復胖的機率就會很高

不要一次顛覆原本的飲食習慣，一但改回去體重容易崩盤

四、運動強度不夠

光靠飲食減量、調整，瘦到一定程度仍會卡關，需要靠運動突破。

同時檢視一下你的運動強度 至少維持30分鐘（至1小時）才能有效燃燒脂肪

運動後補充優質蛋白質及全穀雜糧類（份量需要個人化）

每天量體重，盯緊自己不能一運動就亂吃

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

