



圍爐怎麼吃

低熱量又健康



圍爐前



運動30分
心跳130



先吃甜點

圍爐中



先喝湯 先吃菜 再吃肉



暴飲暴食

圍爐後



出去走走
散步30分



立即躺下

【好期待吃圍爐！低熱量又健康圍爐秘訣】

家人團員相聚免不了一桌子年菜，如何有技巧的吃呢？

農曆春節 快到啦，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」：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

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

