



上一次好好享受一頓，安安靜靜  
無打擾的吃飯，是什麼時候呢？

**研究發現，匆促吃飯  
可能會導致超重及過胖**

吃得太快，腦、胃、腸的神經訊號還沒開  
始傳遞，會讓你吃得更多、停不下來喔！

**【上一次好好吃一頓飯，是什麼時候呢？】**

因為倉促地吃飯，可能會讓你身形開始走樣  
安安靜靜地，不被打擾地，覺察當下吃的食物，你喜歡嗎？

研究發現，匆促吃飯，可能會導致吃進更多熱量  
吃得太急、太快，會讓腦、胃、腸的神經訊號還沒開始傳遞，你就吃得  
更多、更停不下來喔！

每天選一餐的時間，停下腳步，慢下來，  
好好吃一頓飯吧！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

