



【過年後怎麼瘦小腹？口訣123照著做】

大吃大喝後一起弭平大一圈的肚肚吧（捏
開工第一週若想用節食來減肥，反而要當心之後不斷復胖（溜溜球效應）減得更辛苦喔！
畢竟很快就是元宵節（又要吃了天啊！）

1 高纖、2 蛋白、3 減油，才是真正的瘦小腹飲食啦！

每天三碟燙青菜、兩個拳頭大水果

每餐先吃含膳食纖維的深綠色蔬菜：菠菜、地瓜葉、小豆苗、芹菜等；

飯後點心用 1 份水果代替其他甜品或含糖飲料，最能排宿便、順腸胃

優質蛋白質：每天一個手掌大

多補充植物界的「肉」黃豆、黑豆、毛豆！這三種豆類和雞蛋、肉類一樣擁有完整的胺基酸，

卻少了很多油脂上的負擔，豆腐、豆乾也是不錯的好選擇，餐餐減油不「卡」油

比起一味地節食，避免飽和脂肪酸（奶油、紅肉、炸物等）才是減肥的王道，

並且烹調選擇芥花油、橄欖油、苦茶油等好油，更能均衡攝取營養，

就不會再胖小腹、掰掰袖啦

萬一你真的胖了

這些體重也可能不是真的胖，而是睡眠不足，以及重口味的飲食讓水分囤積在體內，

放完假真的要多吃蔬果多喝水

補齊一直缺席的運動，讓加班疲勞、睡眠不足黑眼圈通通不見～！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

