



睡眠

睡不好很難「瘦」嗎？

睡不好，會讓體內荷爾蒙的分泌大幅改變。會促進飢餓素、腎上腺素分泌，同時減少抑制食欲的血清素、瘦素的分泌。

讓你更想大吃特吃。

義大減重中心

【睡不好，讓你難「瘦」了嗎？】

◎還會更想大吃

原來是因為，睡不好會讓體內荷爾蒙的分泌大幅改變。

首先會促進飢餓素、腎上腺素分泌，並同時減少了「可以抑制食欲」的血清素、瘦素分泌量，所以很有可能讓你清醒時更想大吃特吃喔！

加上睡不好更容易疲倦、也更不想運動，

基礎代謝當然也受到了影響。

所以今天起，每天11:00關掉手機、開啓飛航模式，來一場深層睡眠吧！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

