

每天-100大卡 的11種方法



【每天 - 100大卡達成目標的11種方法】

分別是「少、別、多」

一整天不吃已經過時了！該把目標放在每一天、每一刻、每一個思緒上，才是減重最後的贏家

少：是個習慣，今天起開始

少喝 1 瓶/罐汽水、少吃一塊蛋糕、

少吃一片巧克力、少沾一點美乃滋、少吃炸物

爲什麼呢？因爲這五種加起來是要「少嗜吃甜 + 少嗜吃油」的飲食習慣，開始「降低非必要的熱量攝取」哦

別：別小看一口食物的欲望及熱量

同時，別小看自己的努力、別仰賴他人做決定，做自己身體的主人

多：多了解食物與自己之間的關係

同時，多了解自己的需要，並重視自己的需要，

不論是心靈上的，或是因爲飢餓等生理需要，

你要開始喜歡自己、喜歡自己的每一個行爲與心情

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

