



【早上運動？還是晚上運動？效果哪一個好？】

運動效果要好，也要做對時機

研究發現，早上運動的效果比其他時間更好（10週平均 - 7.2% 體重）

隨機時間 - 5.5%、下午運動 - 2.2%、不運動體重反而增加 + 0.5%

所以想增加運動量、減重效果好，可以先排早上運動哦！

也有研究證實，「集中運動30分鐘」就有充分的運動好處，

想像一下，30分鐘的運動比60分鐘來得彈性、輕鬆，

也比較能夠長期、持續的進行對嗎？

每天可運動30分鐘的項目及所消耗的熱量表（60kg成人為例）

- 慢走(4km/hr)：105大卡

- 快走(6km/hr)：165大卡

- 慢跑(8km/hr)：246大卡

- 快跑(12km/hr)：381大卡

（資料來源：衛福部社區健康組）

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

