

明明熱量一樣多 生活影響大不同



想像35歲
未來的你

- 👍 精神體力
- 👍 工作效率
- 👎 肌肉量
- 👎 體脂率
- 👎 基礎代謝



現實25歲
打拼中的你

【明明吃的一樣多，生活品質卻大不相同!?!】

圖中的 2 種人，你是哪一種呢？

求學時夢想自己成為幹練、明理有能力的主管，精神體力及工作效率都是一流的，
出社會一兩年才卻發現，原來不是那麼容易。你知道嗎？

最難的，是維持生活品質

每天精神奕奕的工作、中午能安安靜靜、好好的坐著吃一頓飯原來這麼難
(光是「要吃什麼」就花了30分鐘)。

於是能快就快、能簡單吃就先吃再說、趕趕趕下午的會議簡報、趕這週客戶要的報表，
等回到家回過神，只想躺在沙發上、刷刷手機、看忘記追到哪一集的韓劇

好好吃飯，精神更好的「1/2法則」

自從了解飲食的重要之後，為自己準備蔬果多一點的便當、其中

1 = 白米改用1/2的糙米，

2 = 蔬菜佔1/2餐盒

3 = 午休至少1/2用來好好吃飯、不看手機、不看電腦螢幕

即使要等待那1分鐘「叮咚」，也能靜下心來，可以的話午睡10分鐘或吃飽走一走、
散散步再回位置上，你會發現，原來生活品質如此寶貴又重要。

久而久之，就再也不想吃炸物

不選過鹹的滷味、菠蘿麵包配大杯珍奶微糖，拿回主動選擇權，精神也好了！

如果你都試過了卻還沒有瘦下來

請打這支電話：(07) 6150011#3036

或是到這個連結，<http://bit.ly/預約免費諮詢>

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

