



前一次陪伴家人、和朋友享受一頓安安靜靜不被打擾的一餐，是什麼時候了？

**研究發現，匆促吃飯
可能會導致超重及過胖**

吃得太快，腦、胃、腸的神經訊號還沒開始傳遞，會讓你吃得更多、停不下來。

【前一次和重視的人好好吃一頓飯，是什麼時候呢？】

倉促地吃飯，會讓你身形開始走樣

如果有一段自己得時間，安安靜靜地，

不被打擾地，只要享受當下吃的食物，你會喜歡嗎？

研究發現，匆促吃飯可能會導致吃進更多熱量

吃得太急、太快，會讓腦、胃、腸的神經訊號還沒開始傳遞，

你就吃得更多、更停不下來。

而當有人陪在身邊，你會傾向專注在對方和食物上，

專注在吃的當下

重點在於：放慢速度。

放慢進食的速度、放慢咀嚼的速度，增加咀嚼的次數，

讓副交感神經發揮作用，也讓心趨於平靜，這就是瘦下來的第一步。

每天選一餐的時間，停下腳步，慢下來，好好吃一頓飯吧！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

