

3個秘訣
你一定要試



疫情都待在家 可以不要變胖嗎？

【疫情不可能不變胖？你還能做3件事胖的慢一點】

在家一定會吃零嘴啊！我錯了嗎

沒錯，E編也快自暴自棄了（囑

長時間不出門，靠吃打發時間，躺沙發追劇再叫杯珍奶外送，想不胖也難！

事實上，焦慮、無聊、寂寞才是問題的核心，因此 | 你可以靠這3步穩定心緒、不亂吃東西

一、做飲食紀錄（登記確實）

沒有不能吃，而是每拿一包洋芋片、在旁邊畫「正字」，做的登記就可以了；反之，今天沒有吃零食，也可以畫「另一個正字」表示自己很棒。

重要的是，誠實！

二、試著做飲食規劃，不遵守先不打緊

爲了不增加壓迫感，疫情在家的期間，

你可以試著了解自己的飲食模式：

- 幾點是真的餓了、

- 幾點只是嘴饞、無聊想吃、

- 喝了多少水、水分有夠嗎、

- 我一餐想吃多少飯、想吃幾片肉、需不需要喝湯才會覺得飽呢？

- 什麼食物在餐桌上我會很開心？

- 排便狀況登記、解便順暢或是硬便、軟便、稀便等

三、每當我吃零食的時候，我可以試著做什麼、取代吃零食呢？

例如E編追劇、看書的時候很愛喝鮮奶茶，但多少因爲牛奶讓熱量變高了，加上在家的時間很長，三不五時就喝一杯真的很可觀，

於是我改成：

- 減少牛奶量（1/2杯 → 1/3杯）增加茶量

- 只喝茶看看，是不是不用牛奶也OK

→ 結果我現在都只喝茶了！很神奇



疫情在家就是會不小心一直吃，如果只是強迫自己控制體重，效果不但變差、壓力焦慮只會更重，不如做開心房，跟自己的習慣好好相處一遍，只要做好紀錄，就不怕難改了

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

