



【你真的有睡好嗎？睡得好才會自然瘦！】

✓ 「這 2 種」營養素幫助睡眠，學起來

睡眠時體內分泌「生長激素」荷爾蒙，讓身體消除疲勞、隔天神清氣爽，同時幫助體內的脂質代謝

想要維持健康身材、有好的睡眠品質相當重要。

有睡就不錯了，該怎麼增加睡眠品質呢？？？

✓ 這時候礦物質「鈣」、「鎂」攝取就很重要了：

鈣質（與維生素D）透過體內賀爾蒙調控脂肪氧化、抑制脂肪合成，運動期間也能預防抽筋。（也有學者從肥胖小孩發現高濃度的副甲線素，因此推測鈣質攝取不足，會引起副甲狀腺素提高，與肥胖發生息息相關。）

高鈣食物：牛奶、優酪乳、優格、起司、吻仔魚、小魚乾；豆腐、豆干、黑芝麻、海帶、紫菜、九層塔、芥藍菜、莧菜、金針及高麗菜

✓ 鎂 在身體中參與能量代謝、肌肉收縮等生理機能，同時也是神經舒緩的礦物質，對凝神、安穩入睡有幫助，尤其每天壓力大的上班族、媽媽們來說相當重要

高鎂食物：酪梨、腰果、南瓜籽、黑豆等，加上各類的雜糧、穀物、深綠色蔬菜、水果含量都相當豐富！

✓ 更重要的是，睡前不使用手機、平板、打開舒壓的音樂、減少光線等，都是幫助睡眠的訣竅，睡得好、心情好，就會瘦！ 想一覺到天亮 +1

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

