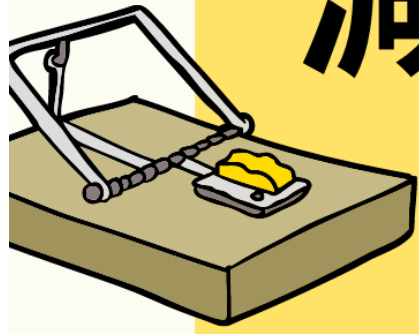
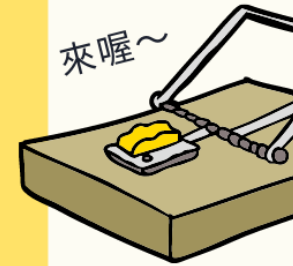


為什麼總是瘦了胖，胖了瘦

小心掉進減肥陷阱



THE YOYO SYMPTOM

你覺得能減肥的3大誤區

給我菜單其餘免談

小心！這個警訊表示



不想改變
只要結果



求快優先
不顧後果



一份菜單
不適用所有人

碳水(醣)是拍咪呀

錯！事實上是：



足夠的醣
幫助增肌



選好醣
才是關鍵



吃對量
才能瘦身

吃比較少就能瘦

錯！事實上是：



熱量過低
肌肉流失



基礎代謝
越來越低



恢復飲食
體重回彈

【吃也胖、不吃也胖？小心掉進3大減肥陷阱】

首先是「吃得少就能瘦」，真的嗎？

如果是真的，就不會一堆減肥失敗的案例啦！

吃比較少不一定瘦的原因

- 熱量過低，減到肌肉量導致肌肉流失
- 基礎代謝越吃越低，出現疲勞、精神不濟
- 體重超容易回彈，胖回來的都是脂肪，變成泡芙人的機率高

碳水化合物(醣類) = 妖魔鬼怪

不吃飯、不吃麵，只吃菜或是只吃蔬果、只吃肉，都是怕碳水的熱量高，事實上不然：

- 足夠的碳水(醣)才會長肌肉、提高基礎代謝率
- 不吃醣，不如選好醣，吃對種類了才是關鍵
- 是不能吃，還是你吃太多了？只要吃對量，還是可以吃

只要菜單照著吃，就會瘦

網路充斥各種明星、網紅的一日食物清單，但真的不一定適合你。

- 只要菜單，可能表示你一點也不想改變(也不知道哪裡出問題)
- 欲速則不達，求快要承擔的後果更多(尤其是復胖)

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

