

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

