

各種飲食法的體重下降程度

也就比正常吃多3-4公斤

正常吃				
0.02 (-1.71 to 1.76)	飲食建議			
4.37 (3.03 to 5.74)	4.35 (2.56 to 6.15)	低脂飲食		
4.63 (3.42 to 5.87)	4.61 (3.01 to 6.23)	0.26 (-0.92 to 1.45)	低碳水飲食	
3.06 (2.04 to 4.10)	3.04 (1.60 to 4.48)	-1.31 (-2.40 to -0.22)	-1.57 (-2.29 to -0.86)	均衡飲食

比較方法: 左邊的飲食法當基準, 右邊比左邊的飲食法多瘦多少公斤

資料來源: BMJ 2020;369:m696 <http://dx.doi.org/10.1136/bmj.m696>

[陳醫師直播初體驗：後記]

抱歉，最後我們還是沒有成功的做成聯播。不過，影片在後製當中，這兩天可以先把陳醫師第一次直播耍笨的地方剪掉的影片放上來。

整個直播以後，我想做個簡單的總結。

「減重，就是種自我成長的路」

下面這張圖，數字的單位是「公斤」。

也就是說，減重方法百百種，比較出來，

不管號稱減的再快再好的飲食法，平均也就是3-4公斤。

雖然不是什麼一擊必殺的好消息，但換個角度想。好好選東西，

知道每個塞進嘴巴當中的食物是不是真的是「健康」，

分清楚什麼是吃爽，什麼是吃飽，紮實的把攝取熱量往下降。

換句話說，只要你的體重不到病態性肥胖，

不管你採用什麼方法，都有機會成功的。

而且你知道嗎？

曾經嘗試減重的次數越少，效果越好喔！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

