

BE CAREFUL OF

義大減重中心

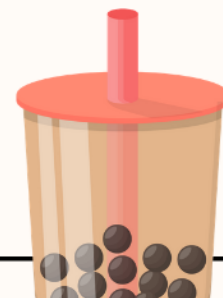
愛呷甜?

失智罹癌風險高



還會加速老化!!

SUGAR CRAVING



愛呷甜原因

你中了幾個

- ✓ 使心情愉悅
- ✓ 補償心態
- ✓ 轉移壓力
- ✓ 快速補充熱量
- ✓ 改善低血糖

小心! 甜上癮

- ☹ 血糖震盪昏昏欲睡
- ☹ 無法集中精神
- ☹ 加速身體老化
- ☹ 增加失智風險
- ☹ 胰臟癌危險因子
- ☹ 肥胖、代謝症候群

吃之前想一想

「我真的餓嗎？」
「我為什麼想吃？」



私訊了解!

健康的替代方式，
解決愛吃甜的問題



【螞蟻人注意！愛呷甜背後藏危機】

!! 手搖飲喝全糖、家裡放的甜食餅乾，都要小心

愛吃甜最毒的地方在「沒有立即傷害」，

但是

超標的「精製糖」不僅容易變胖，

還會間接增加罹患高血糖、糖尿病、高尿酸血症、脂肪肝及代謝症候群！

長期吃甜確實也讓你上癮，讓身體長期處於短暫的愉悅狀態，

久而久之成了生活的必需品，想戒都難

☐☐ 你是什麼原因吃甜食呢？

- A 吃了心情好
- B 補償心態
- C 轉移壓力
- D 吃習慣了

♣ 私訊我們你是 A ~ D，會拿到戒糖的方法唷！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

