

HAVE IT IN HEALTHY WAY

減重期如何 聰明吃披薩

熱量教戰守則

可以吃大餐的 義大減重中心



PHOTO / 必勝客

餅皮先選對



薄脆 50大卡/片

熱量最低、油脂最少
沒有別的可以選了

x2

最多吃2片為限

1人份披薩也要分食



鬆厚餅皮
80大卡/片



芝心餅皮
160大卡/片

選低熱量餡料



正確心態



- 好好享受、細嚼慢嚥
- 了解自己想吃的理由
eg. 陪伴家人、同事聚餐、擁有決定權等



- 懂了選擇就能贏在終點
- 不被熱量和體重的數字綁架

需要協助 -> 義大減重中心
諮詢專線：(07) 6150011 #3036

【香菜皮蛋豬血糕比薩 你吃了嗎！】

!! 本篇教會你，減重期間竟然可以吃披薩，披薩的熱量來源包括：

1 芝士邊、2 餅皮厚度、3 NG配料（醬料）、4 邪惡的配餐

因此要毫無負擔的吃披薩實在非常困難，「唯一」解就是選熱量最低的口味，並且跟朋友分食、不吃配餐增加熱量等。

●選「薄脆餅皮」，最多吃2片

●減重公式 = 低脂蛋白質 + 蔬菜 - 加工肉品（香腸熱狗醃製類）

推薦口味2大類：

●鳳梨鮮蝦、鮭魚、牛柳、雞肉口味 ●鮮蔬百匯、彩蔬鮮菇

用正確的心態吃 pizza：

- 好好享受當下、細嚼慢嚥、慢慢品味

- 了解自己為什麼想吃：陪伴家人、同事相聚、對自己的生活有決定權等

- 不被數字綁架（熱量/體重），採取主動做出食物選擇

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

