

# 聚餐不爆卡

義大  
減重  
EDAH  
EMJ CENTER

## 慶祝父親節大餐指南

慶祝前



重量訓練



有氧運動



低油飲食

當天／餐



好好享受當下、不去計算熱量

慶祝後



增加蔬果量



增加肌肉量



增加消耗量

### 【父親節 大餐指南：聚餐不爆卡】

開放內用餐廳都被訂爆了，週末聚餐就按「九宮格」減重吧～

#### ■ 聚餐前

- 吃大餐熱量不可能少，所以今天開始「先消耗」吧！

每天重量訓練30分鐘、或有氧運動30分鐘，跳繩、舉水瓶、伏地挺身，都是好方法

- 並且要注意飲食不能油膩：炸物、油酥類、菠蘿包、奶酥、油蔥、起酥、牛排都要避免！  
把扣打留到週末吧

#### ■ 聚餐當天

不要管什麼熱量了，好好和心愛爸爸、和家人好好享受、享受當下、享受食物的美好、享受每一口喜悅和幸福（對了，蛋糕推薦戚風哦，熱量比較低）

#### ■ 聚餐後（往後的每一天都適用）

增加「蔬果量、肌肉量、消耗量」，該吃的時候享受、吃之後回歸健康的生活

不知道有哪些方法嗎？來義大減重中心聊聊吧 <http://bit.ly/預約免費諮>

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

