



[團隊照護]

測試一下：你上週五的午餐吃了什麼？

知道自己吃什麼，是整個減重成功的重要因素。

大家都知道要靠營養師豐富的知識，然而營養師一段時間只和瘦友見一次面，只能夠憑著瘦友的記憶來指導飲食攝取狀況。

回到前面的問題，記不起來或是只有模糊的印象是很正常的事情。這也是為什麼營養師常常一直講，但減重成效卻一直拉不上來的原因。

所以飲食記錄是有效瘦身的必要條件，不只讓營養師了解你，也讓你更了解自己。

現在科技發達，簡單的社群軟體就可以達到記錄的效果，也可以讓營養師的建議更加精準。

在中心，無論是內科想瘦的好，或是外科想瘦多一點的，這個簡單的方法就足夠增加體重下降！

這是做過研究的喔，且看明日分享！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

