

減重抗發炎 地中海飲食1日3餐



→ 要少吃



→ 每週吃



→ 天天吃



→ 餐餐吃

好好吃飯/休息/運動

• 多喝水

早餐怎麼吃



正餐怎麼吃



減重效果好



維持整體生理及心理的健康

【減重效果好！地中海飲食1日3餐示範】

吃得美味又很飽還可以減重！不學嗎？

■（超早）源自1940-1950年的 地中海飲食 強調：

- 1 攝取大量蔬菜、水果、
- 2 橄欖油 為主要脂肪來源、
- 3 天然乳品加上適量的魚、蛋及家禽類
- 4 只攝取少量紅肉、加工食品
- 5 好好吃飯、維持健康習慣、身心健康

■ 老少咸宜！連續四年被評選為全球飲食冠軍

- 有效 控制體重、增加腸道好菌、對抗發炎
- 提升胰島素敏感度，控糖、保護心血管（調節血脂血壓）
- 延年益壽、改善認知功能

■ 營養師設計 2 早餐、2 正餐怎麼吃

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

