

減肥實用小貼士

對大多數超重或肥胖的人來說，減肥往往是一個不斷探索的過程。然而，科學已證實健康的飲食結合規律的運動，對大多數人來說皆為有效的減肥方式。以下是一些建議，有助你實現更健康、更有效的減肥目標：

- ◆ 避免喝酒：大多數酒精飲料皆為高熱量，過量飲用可導致體重增加。
- ◆ 設定短期和長期目標：設定目標是減肥過程中至關重要的一步，有助你保持動力和追蹤進度的同時，避免自己感到不知所措。結合短期和長期目標，能讓你專注於當下的行動，同時朝着更宏大的健康願景邁進。
 - 短期目標：期限通常為一周至三個月，有助你專注於作出具體和可實現的改變，而這些小成功可加強你的自信心。舉個例子，設定「每周運動三次」或「每天減少攝取 500 卡路里」為短期目標，可讓你更容易衡量進度並迅速看到成果。
 - 長期目標：期限通常為六個月至一年甚至更長，能為你的減肥旅程提供方向。舉個例子，設定「在一年內減重十公斤」或「把體脂率降至 20%」為終極目標，能給你一個清晰的方向。
- ◆ 增加體能活動時間：不妨在日常工作時順道做運動，例如徒步或踏單車上、下班，讓自己不用刻意穿上運動服飾也能輕鬆地跟熱量說再見！每天最少累計行走 1 萬步。不用擔心，其實一般成年人每天平均都會行走大約 3 千至 5 千步，所以上述數字實非如想像般驚人。
- ◆ 進行負重訓練：在訓練時消耗熱量，在訓練後透過「後燃效應」持續燃燒熱量，以及增加肌肉量，以提高基礎代謝率，讓身體在休息時也能燃燒更多脂肪。此外，負重訓練能防止肌肉在減肥過程中流失。
- ◆ 擇「高」不如「低」：進行劇烈和高撞擊性的運動，如跑步和球類運動，或會對你的膝蓋和關節造成壓力，情況對超重者而言更甚。另一方面，進行低撞擊性或無撞擊性的活動，例如急步行、踏單車和水上運動，同樣能有效地燃燒脂肪，促進心肺功能，同時不容易對關節造成損傷。



- ◆ 擁有良好睡眠：良好的睡眠對減肥至關重要。充足的睡眠可提高你在白天時的能量，讓你更有動力做運動和保持健康飲食。每天定時入睡和起床，維持固定的睡眠時間，有助身體調節新陳代謝。在睡前避免攝入咖啡因之餘，亦應營造涼快、安靜的睡眠環境。讓晚餐與入睡時間相隔兩至三小時，同時選擇輕食，可避免消化不良。此外，應在睡前一小時內避免使用電子設備。
- ◆ 獎勵自己：達成短期目標後，可給予自己與食物無關的獎勵，例如買一本新書、看一場電影或接受一次按摩，讓自己保持動力。
- ◆ 記錄進度：使用應用程式或日記，記錄自己在飲食、運動和體重上的變化，每次進步都可加強自信心。

2025 年製作