減重宜先計劃好

最近你是否進食過量，令體重悄然上升，因而想開始減重？不過，減重容易不了了之；最重要的還是訂立清晰可行的計劃，能慢慢見效而不會半途而廢。我們會逐步講解如何訂立一個適合自己的減重計劃。

第一步：許下承諾

為自己許下明確承諾，並寫下減重大計：

- 理想的減重速度，為每星期減去約 0.5 至 1 公斤，以逐步達致理想體重
- 按此速度訂立目標，例如用 6 星期減去 3 公斤
- 記下減重的誘因，例如降低因肥胖導致的健康風險，或以最佳姿態參加重要場合
- 把目標張貼在當眼位置（如辦公桌上），時刻提醒自己

如何評估自己的理想體重？最簡單的方法為利用身高體重指數（BMI）評估：

身高體重指數（BMI）= 體重（公斤）÷ 身高（米）^{2}

正常 BMI：18.5-22.9

第二步：檢視自身現況

- 了解自己的身體狀況，包括身高、體重，以及是否適合做運動
- 檢視現有的體能活動量與日常飲食習慣
- 預料或會遭遇的困難，例如近期有否外勤或出差計劃、辦公室空間是否足夠做輕量運動、能否覓得運動伙伴等

第三步：設定實際目標

- 目標應具體可行，並富有彈性；建議同時設立短期與長期目標：

- 短期目標：首月於午飯時間每星期散步 3 天，每次最少 15 分鐘

- 長期目標：每星期累積進行至少 150 分鐘帶氧運動

- 計劃時要考慮後備方案；辦公室一族常因長工時或假期而改變生活節奏；預先計劃調整方法，有助保持動力

第四步：尋求支持

- 與同事分享健康資訊，例如健康食譜、運動方法等
- 主動邀請身邊的人一同運動，互相鼓勵
- 如有需要，可諮詢專業人士（如營養師或健身教練），尋求指導

第五步：持續檢視進度

- 定期檢視計劃進度，例如每星期檢視體能活動量是否達標
- 若發現目標難以實現，可重回第三步再作調整
- 完成一項目標後，適度獎勵自己，例如安排一天郊遊或購買小禮物

減重的核心原則為讓身體卡路里消耗量高於攝取量。因此，除了增加體能活動量，控制飲食同樣重要。就讓我們從今天起，一步一步踏上健康之路吧！

2026 年製作