

給減肥人士的實用提示

對大多數過重或肥胖的人來說，減肥或多或少是一個不斷摸索的過程，不過肯定的是，科學早已證實健康的飲食加上恆常運動對於大多數人來說都是有效的。以下的提示為你提供更健康有效的減肥方法：

- ✓ **避免喝酒。**大多數酒精飲料含高熱量，過量飲用可致增重。
- ✓ **設定可實現的目標。**大幅度改變飲食和運動習慣，可能會導致體重暴跌。然而，這種生活方式很難長期維持，一旦中斷時，體重便會反彈。專家建議，減肥人士應把目標設定為每周減去約 0.5 至 1 公斤（即 1 至 2 磅），方法是控制飲食和恆常運動，以構成每天 500 至 1,000 千卡的能量逆差。
- ✓ **忙得沒有時間上健身房嗎？**不妨在日常工作時順便做做運動吧，例如徒步或騎自行車上、下班，那麼你不用刻意穿上運動服飾也可以輕鬆地跟熱量說再見！每天最少累積走 10,000 步。不要擔心，其實一般成年人每天平均都走大約 3,000 至 5,000 步，所以上述數字不是你想像般驚人。
- ✓ **「高」不如「低」。**劇烈和高撞擊性的運動，如跑步或球類運動，對下和腕部構成重大壓力。試試從事低撞擊性或無撞擊性的活動，如急步行、騎自行車和水上運動，可以大大幫助燃燒脂肪，促進心肺適能，同時不容易對關節造成損傷。
- ✓ **切記強化肌肉。**肌肉比脂肪組織燃燒更多的能量。因此，每周應有至少兩天的肌肉鍛煉，幫助鍛煉出更多肌肉組織，並提高基礎代謝率，使你恢復良好身段。
- ✓ **空腹運動可燃燒更多脂肪？**聽起來很棒呢，但與科學證據不符。運動時的脂肪燃燒率很大程度上取決於運動的強度與時間。運動前禁食只會削弱你的耐力，迫使你半途而廢。為了避免墮進這種陷阱，你可以考慮運動前吃一點以碳水化合物為主的食物，如全麥麵包或牛奶穀物，以促進耐力，運動得更持久。
- ✓ **給自己獎勵，惟食物獎勵除外。**長期進行減重計劃或可算是一項心理挑戰。所以應該不時給自己適當的獎勵，可增加趣味，同時鼓勵自己向前邁進。送體育用品給自己是不錯的選擇，可提醒自己保持恆常運動。