但想單靠運動來達成減胖的目的固直是妄想，因運動之後，胃口又特別的好，如果食慾特佳而大吃，那反而收到反效果。所以持續運動必須與飲食限制並重，才能發揮最高的減肥效果。

(2)飲食藥丸：有一種藥丸稱爲安肥他命(Amphetamine)，是用來抑殺食慾的。它把咖啡精混合在鹼性化學品裡，咖啡精能夠提神，鹼性化學品却可沖淡胃酸而降低食慾。但它具有下列的副作用：會使心跳加快，血壓增加，並且促進老化的過程，使人喜怒無常。所以非經醫師指示否則不要擅自亂服用。

(3)外科手術「短路循環」減肥手術，至今仍爲醫學界人士所爭論。外科醫師把完全切斷你的腸道，再聯接使你變成「短路循環」。不能像平常吸收攝取多的食物，當你達非達成理想的體重時，將進行第二次手術，將腸道銜接起來。除非其他各種方法的減肥法都失敗了，否則這種方法不必考慮。

(4)荷爾蒙治療法：目前用賀爾蒙治療肥胖症效果並不好，但却有很多人亂用荷爾蒙，非但無效反而有害，譬如甲狀腺賀爾蒙可以減肥，可惜它大部分只能減少瘦肉而非肥肉，而且其效果僅是暫時性的。

勇氣・耐心・恒心

實施減肥的原則是：(1)最基本的是減少卡路里的攝取，實際除去澱類，減少飽和脂肪。主食不變，但飲料水、大量的零食、大量脂肪應減少。不吃豐富的湯、果醬、西點、餅乾、糖果等。

(2)知道一些食物的卡路里，選擇低卡路里的食物，有豐富的早餐，飯前不吃零食。

(3)以走路或其他運動來消耗過剩的卡路里，要有勇氣有恒心，失敗再試，要有耐心才能成功。

有效的減肥，對節制飲食及運動都很重要，必須兩者配合進行，才能收到效果。

表一：常用食物每100克的卡路里

生菜	約15～20卡路里			
果實	蘋果	39	鳳梨	35
	香蕉	79	柳橙	40
	木瓜	38	芒果	64
蛋白質	豆腐	65	豬肉	347
	綠豆	320	豌豆	318
谷類	白米	354	油條	217
	麵包	253	麵熱	311

表二：各種運動每小時所消耗卡路里

坐	60	騎腳踏車	250
坐着閱讀	60	高爾夫	300
鋪床	250	網球	400
步行	300	跑步	900
上樓梯	900	跳舞	300
游泳	500	滑雪	600