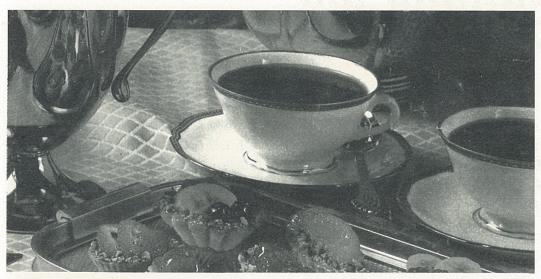
## 配合減肥 改正飲食習慣





吃東西細嚼慢嚥(簡春木攝)

良的減肥計劃必需是結合飲食 調配、運動以及行為改進,三 者不可缺一,這樣才能長期見效。飲食 方面要按照營養師設計的確實遵行,並 養成每天運動的習慣,你必需全心投入 並一定得修正你吃東西的習慣:

> 1.維持正確飲食生活,每天飲食必 需包括五大類食物,卽肉、魚、豆、蛋 、奶類、主食類、蔬菜類、水果類和油 脂類。

> 2.養成一日吃三餐的習慣,不可集中一餐或集中在晚上進食,也就是說不要先餓兩餐,再在晚上大吃一頓,大吃一餐比吃三餐更容易胖。三餐的原則是早餐吃得好、午餐吃得飽、晚餐吃得少,每餐定時定量,兩餐之間不要吃點心和零食。

3. 吃飯時要細嚼慢嚥,因為吃得越快吃得越多。

4. 東西吃不完就算了,不要勉強塞 入胃內。

5. 外出用餐時,不要認為非喝酒不可。

6. 戒掉喝咖啡、茶或其他飲料時加 糖的習慣。

7. 戒掉看電視或電影時吃零食的習慣。

8.在社交聚會場所不要因食物味覺 與視覺的刺激,禁不住誘惑或親朋的怨 . 不好意思拒絕而下手入口。

9.生氣煩惱時,不要用吃東西來發 洩,喜悦快樂時,不要用食物作為慶祝 ,辛勞工作後,不要以吃東西作為補償 ,勝利成功時,不要以食物作為獎勵。

10.在日常生活裡,設計一些須略花體力的活動,例如搭電梯可以改成走樓梯,少坐車多走路,起身按鍵轉電視頻道而不要使用遙控器。

11想 吃東西時,先深呼吸一下,然 後弄清楚自己是真的肚子餓了,還是只 是太無聊想吃東西,如果是太無聊,那 麼打個電話給朋友或是找點別的事做, 例如打掃房間、清理厨房或拖地擦拭桌 椅均可,總比拿自己的體重開玩笑好多 了。