

# 如何消除肥肉

減肥計劃中的食物選擇，最好是依你個人的飲食習慣而設計，這樣才比較容易成功地改善不良的飲食習慣，踏上健康苗條的一端。

**站** 在鏡子前，你對你目前的身材滿意嗎？是你個人認為最美好的身材嗎？身體是我們與生具有的財產，你可能天生就有肥胖的大腿和粗厚的腰部，想要改變它們很困難，但是想想看，不只是為了好看，更重要的是為了健康，你必須讓你的粗腰胖腿變苗條。

可能你已有好幾次反反覆覆的減肥經驗，體重降了不多久，又逐漸回升，再減，再回升。當你開始進行減肥計劃而無法減輕體重時，要繼續維持減肥的動機是很困難的，很容易產生罪惡感。

節食時，我們的身體感覺是處於飢餓狀態，於是降低基礎代謝以節省使用熱量，所以減重次數越多，要消除過多脂肪的困難度就越高，因為經常節食，你的熱量需要將會因而調整降低許多，所以有許多過重的減肥者，真的就比正常體重的人吃較少的熱量。

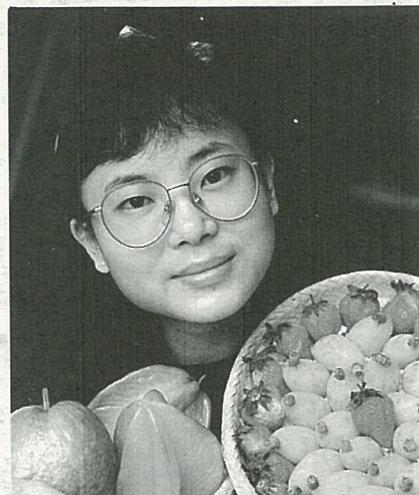
儘管坊間有許多減肥書和減肥中心不斷地保證，但是減肥仍是一件相當困難的事情。下面的建議可以幫助你消除減肥施行時所遭遇的困境，幫助你早日達到心中想要的理想體重。

## 充分的心理準備

達到理想體重和維持理想體重，是一項必須長期艱苦奮戰的誓約。為了婚禮或同學會而努力減下來的5公斤體重，常常是不會持久的，常常是在結婚喜宴上，或同學會聚餐當天又回升了回來。所以你一定要先有充分的心理準備，決定好你的目標理想體重是多少，然後痛下決心長期抗戰，不達目標決不罷休。

## 了解你想改變的是什麼

減肥計劃中的食物選擇，最好是依你個人的飲食習慣而設計，這樣才比較



容易成功地改善不良的飲食習慣，踏上健康苗條的一端。一個成功的減肥飲食計劃，可以與醫師、營養師共同諮商設計。

## 知道什麼是你不想改變的

如果你感覺被剝奪了吃的樂趣，那麼在與醫生、營養師討論時，你就很可能隱瞞了你所吃的食物，而使計劃觸礁。所以最好是學習將你所喜愛的食物，也能少量的計劃在減肥飲食當中，來降低計劃施行的困難度。

## 知道日常飲食如何能減少脂肪

要消除體內過多的脂肪，唯一最重要的途徑就是減少飲食中的油脂，例如少吃牛油、奶油、油炸食物、冰淇淋、肥肉和沙拉醬等，這是日常生活中減少脂肪攝取的方法。

## 知道你的困擾是什麼

要確定誘惑你飲食過量的原因有那些，同時想出解決的方法出來，一定要讓你的體重維持在控制之中，決不容許外在的誘惑來破壞。

劉麗兒

### 確定你將配合作何種運動

運動可以強迫身體燃燒脂肪，所以要把運動列為每日固定的課程，因為每天爬樓梯運動的效果，比你只在假日爬山運動好多了。

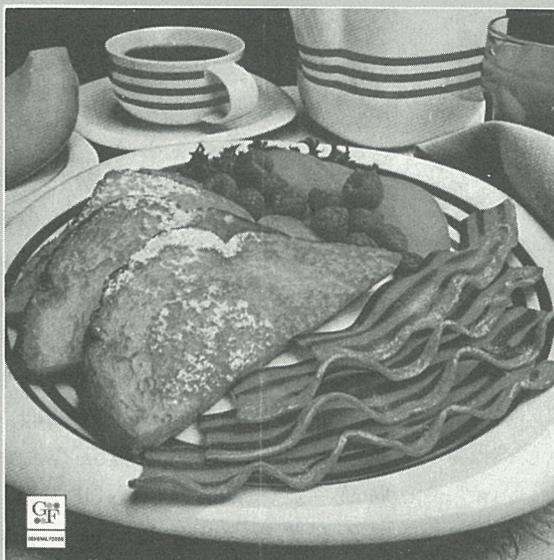
### 確定你將如何保持努力不懈

你可以參加減肥班、運動班或定期與醫生、營養師諮商以得到支持而努力不懈，先定下短期的目標，當達到目標時，給自己一些不是食物的獎勵，然後逐漸邁向長期目標。

### 知道誰是控制者

你的父母，你的朋友，餐廳侍者或是空服員，他們是不會把食物送到你嘴裡的，只有你自己才會，是你本人在主宰一切，所以你要對你所吃的負全部的责任，你要有責任感，這樣才能保證你會做得很好，你也才能擁有健康苗條的身材，享受自信快樂的人生。

## 仿培根 來隆祚



看起來，是道地的三層肉，丟進鍋中煎起來，即發出唧唧的聲音和迷人的烟薰味，吃在嘴裡還嘎扎有聲，但是他們却不是培根。

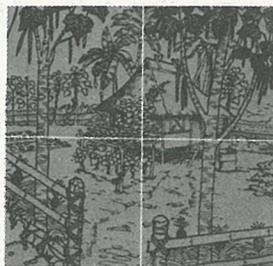
圖中的仿培根，是美國“大眾食品公司”的產品，其成分為黃豆、蛋白和麵粉，因此，每條只含25卡熱量，且無膽固醇（真培根每條含36卡熱量，6毫克膽固醇），更妙的是，這種產品經過煎後，不會縮小，所以，每一包4兩半的仿培根，調理後有1磅真培根那麼多，頗受怕胖、怕膽固醇者的青睞。

# 本社代售菲律賓

ISLAND PUBLISHING  
HOUSE, INC.

# 新書

## LOW COST FARMING IN THE HUMID TROPICS



全書以簡明文字與插圖說明如何降低農業生產成本，如何避免污染環境，並介紹特殊的作物間作法。為從事農業生產與學習農業英文之最佳參考書。

15×23(公分)·38頁·195元

## 豐年社

台北市溫州街14號  
服務電話 (02)3628148

每次郵購另收掛號郵資45元  
郵政劃撥0005930-0豐年社