

選擇適合自己的減肥運動

針對每個人身體狀況、喜好及場所方便性等因素，由專家輔導，提供運動的種類、時間、頻率及其強度的建議。

介紹幾種減肥運動的優點、缺點及減肥效率，以供讀者參考。

散步：是人人都能做的燃燒脂肪運動，它可成為日常生活一部份，全家人一起散步，其樂無窮。但所需的時間比其他的運動長，尤其現代人的生活緊張，時間寶貴，較不經濟。減肥效率為每小時燒掉250～350卡路里，依散步的速度而定。

慢跑：減肥所需時間最短，被認為是最好的一種有氧運動，也並非人人可做的運動。慢跑可能會縮短腿部後面的肌肉，因而減少彈性，使人容易受傷或感到腿痛。過胖的人也許會發現腿部、膝部和腳踝的負擔太重。減肥效率為每小時依照快慢速度，可消耗熱量600～700卡路里以上。

游泳：這是非常適合胖子的運動，水的浮力幫助支持身體，腳踝、膝部和臀部的關節、肌肉都不會發生問題。缺點是需要游泳的場地。而且當技術較好時，也許就很難能燒掉足夠的熱量。減肥效率每小時約耗掉400～800卡路里。

騎單車：不論男女老幼，騎腳踏車是極好的減肥運動，這種

運動夠激烈，可加強腿部和背部的肌肉，但不會使身體受傷。如果騎太慢，時速13公里以下，就沒什麼效用了。騎車減肥必須加快速度，或在上坡山道上騎車。減肥效率每小時耗掉熱量300～500卡路里。

有氧舞蹈或狄斯可：是男女老幼都能做，而且很有趣味的運動。清晨在公園裏做這兩種運動，身心都感到愉快，減肥效率也高，依活動的激烈程度而異，每小時可燒掉脂肪250～600卡路里以上。缺點是需要學習舞蹈術。

原地跑和跳繩：可在室內小空間中做，雨天也不受影響。由

於枯燥無味，大多數人不能長年做這種運動，膝部和腳踝也容易疼痛。減肥效率每小時耗掉300～1000卡路里。

爬樓梯：減肥效率高，每小時可燒掉脂肪700～1000卡路里，但是爬樓梯單調而辛苦，很容易令人厭倦，大多數人只把它當做輔助運動。

以上各種有氧運動都有其優缺點，每個人可選擇適合自己的項目去進行減肥，但無論何種運動，都必須持之以恆。

總之，均衡的營養，適度的節食，加上規律性的有氧運動，是最理想的減肥方式。

見證人／林茂年

塑造一個全新的我

從高中開始，體重就一直往上升，最高曾到達115公斤。身為肥胖族的一員，真的很沮喪。行動不優雅，漂亮的衣服穿不下，可口的食物不敢吃，怕吃了下去，又多了一塊肥肉在身上。中藥、西藥、各種減肥偏方，猛往肚裏灌，結果只是瘦了幾公斤的水份，不知不覺中，減輕的部份，又回到了身上。

經由朋友介紹，得知台安醫院有體重控制的課程，就欣然的前來。在短短的1個月內，學到了如何決定自己一天的進食量，如何進食，如何攝取食物。要細嚼慢嚥，要計算卡路里，還有在儘可能的範圍內取用自己喜歡吃，又會飽，又不會超過攝食熱量的食物。

在上課的過程中，體重由95公斤降至90公斤，目前體重為87公斤，相信只要有恆心，一定會重塑一個全新的自己。

在台安上課，不但可以瘦身，而且還可以交到很多熱心的朋友，真是一舉數得。