

夏季減肥八大要訣

8 Ways to Lose Weight for the Summer

炎夏即將來臨，大部份的人都極想將入冬以來增加之體重減掉。如果您曾嘗試過減肥而不奏效，或體重時降時升，請採納如下八點健身減肥要訣。但在開始減肥之前，應諮詢您的醫生。

1. 有效的減肥方法需要有恆心和毅力。若半途而廢，只會白白浪費你的時間和消耗你的體力。
2. 訂下切合實際的減磅目標（如一周內約減一至二磅）。
3. 記錄下平日之飲食及活動習慣以決定是否需要改變。
4. 實行新的，有益身心的習慣以替代舊的不良習慣。例如：原來晚餐吃多，中餐吃少改變為晚餐吃少，中餐吃多等等。
5. 計劃營養豐富的餐膳，勿過於依賴快餐及無營養價值而又高熱量的食品。
6. 平日多做體力活動，如午餐後散步，上樓梯而不坐電梯等。假日可以遠足，游泳，騎單車等。
7. 保持均衡的飲食及有規律的活動，切勿以節食或減餐來達到減肥的目的。選擇低脂肪、低糖、高纖維的食物，如全穀類麵包、麥皮、水果、蔬菜、乾豆類、豆腐、魚、去皮家禽類，脫脂奶類食品等。
8. 敦促家人、朋友支持鼓勵您減肥或參加減肥互助班。

如欲訂立一套有益身心的減肥計劃，諮詢您的醫生或註冊營養師。