

## 减肥八大要诀

### 8 Ways to Lose Weight

大部份的人都极想将入冬以来增加之体重减掉。如果您曾尝试过减肥而不奏效，或体重时降时升，请采纳如下八点健身减肥要诀。但在开始减肥之前，应谘询您的医生。

1. 有效的减肥方法需要有恒心和毅力。若半途而废，只会白白浪费你的时间和消耗你的体力。
2. 订下切合实际的减磅目标（如一周内约减一至二磅）。
3. 记录下平日之饮食及活动习惯以决定是否需要改变。
4. 实行新的，有益身心的习惯以替代旧的不良习惯。例如：原来晚餐吃多，中餐吃少改变为晚餐吃少，中餐吃多等等。
5. 计划营养丰富的餐膳，勿过於依赖快餐及无营养价值而又高热量的食品。
6. 平日多做体力活动，如午餐後散步，上楼梯而不坐电梯等。假日可以远足，游泳，骑单车等。
7. 保持均衡的饮食及有规律的活动，切勿以节食或减餐来达到减肥的目的。选择低脂肪、低糖、高纤维的食物，如全穀类麵包、麦皮、水果、蔬菜、乾豆类、豆腐、鱼、去皮家禽类，脱脂奶类食品等。
8. 敦促家人、朋友支持鼓励您减肥或参加减肥互助班。

如欲订立一套有益身心的减肥计划，谘询您的医生或注册营养师。