

# 減重 其實不難

分享者／芯芯  
營養師／馮淑燕

多的肉  
削掉了！



在還沒找營養師之前，自己曾經嘗試過很多減肥方式，例如：一天吃一餐、健身…等等，每次都維持不了多久後，反而會吃更多。平常常吃夜宵、喝酒、又不想運動，導致自己的體重飆升到86公斤。突然覺得不能再如此荒唐下去，應該做點改變。因此就試著找營養師幫忙，因為覺得自己用的方式都是太偏激不妥當。

透過朋友介紹就來找專業營養師諮詢，才3個月就瘦了8公斤，讓我又驚又喜。營養師教我怎麼吃才健康，雖然減重但也能吃得飽，三個月下來也覺得自己的氣色跟精神狀況都有比以前更好。減重過程中看到自己體重沒掉下來其實是很失望，但是營養師都會給鼓勵叫我不  
要氣餒，我也開始慢慢會調適自己的心情跟持續的努力，很久不見的朋友一碰到面都說我變瘦了，其實心情很好，也越來越有自信跟減重的動力。現在我還持續找營養師諮詢！期待看到更好及更健康的自己。

## 營養師的話

**為什麼減重總是失敗，拼命運動，怎麼體重卻一直降不下來？其實，生活中許多錯誤迷思，都可能是讓大家瘦不下來的原因！**

**1**  
一天吃一餐有效嗎？

健康成人如果執行所謂極端的熱量限制，雖短期在體重上可能有些效果，但是我們的大腦讓代謝進入饑荒（節能）模式，身體為了適應攝食量的減少，會降低新陳代謝速度，當要我們要進食時，身體會啟動機制，讓身體儲存更多脂肪，以備將來能量不足。

**2**  
健身運動一定有效嗎？

許多人認為只要運動或去健身，體重自然會減輕，但是運動量與強度自己無法衡量，這對平時很少運動的人來說，除了打擊自信心外很可能很快就會放棄。建議從自己能適應的鍛鍊方式開始，例如每天鍛鍊一小時、每周三次。目標達成後，再慢慢加重挑戰。而且運動的種類、頻率與次數，是影響整體熱量消耗的依據。

最好的減重方式還是健康吃、吃適量、要運動，透過正確的觀念，適合自己的飲食及運動方式，才能持久並成功。