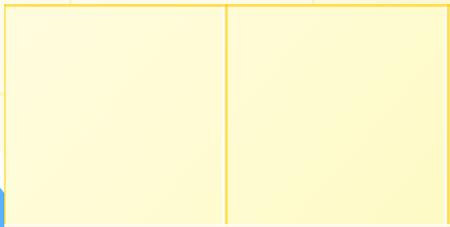


# 『青春一夏·曲線雕塑營』

## 第一章：體重控制概論



# 大綱

1. 什麼是肥胖?

2. 杜絕肥胖三大原則

2. 正確的飲食

3. 減重的飲食

4. 運動－智慧裝置幫幫忙

5. 良好的生活作息

6. 減重控制日記



# 什麼是肥胖？



192公分

93公斤



192公分

92公斤

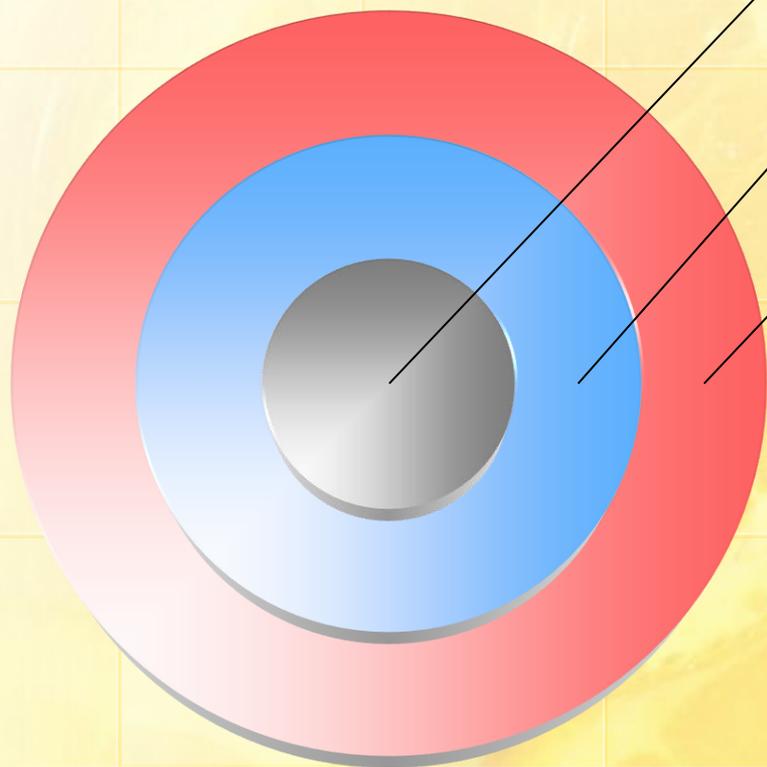


# 杜絕肥胖三大原則

生活作息

運動

飲食



# 正確的飲食

1

營養均衡

2

熱量控制

3

飲水足夠



# 正確的飲食

# → 減重的飲食

1

## 營養均衡

1. 六大類食物都要吃
2. 適當的分配量

蔬果吃**足夠**

主食吃得**飽**

油脂吃得**少**

油脂吃**更少**

蛋白吃得**好**

蔬果吃得**多**

主食吃**足夠**



# 正確的飲食 → 減重的飲食

2

## 熱量控制

每日卡路里：

目前體重(公斤)\*30~35大卡 →

**20~25  
大卡**

範例:若目前體重為60公斤，

則每日所需熱量為1800-2100大卡

# 正確的飲食 → 減重的飲食

3

## 飲水足夠

正常飲水量:

目前體重(公斤)\***35~40C.C.** → **40~45  
C.C.**

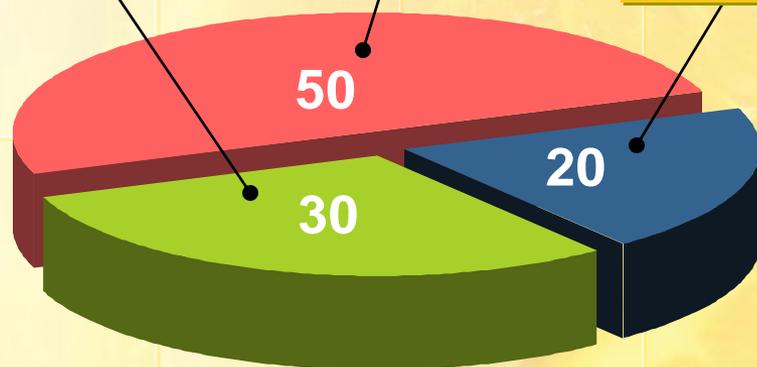
範例:若目前體重為60公斤，  
則每日所需飲水量為2100-2400c.c.



# 減重飲食三餐卡路里分配



範例：  
若總卡路里為**1500**大卡  
早餐：**450**大卡  
午餐：**750**大卡  
晚餐：**300**大卡



# 減重飲食

1

## 營養均衡

	減重
主食	足夠
蔬果	多
蛋白	好
油脂	更少

2

## 熱量控制

減重
目前體重 *
20   25 大卡

3

## 飲水足夠

減重
目前體重 *
40   45 C.C.



# 提升活動量-智慧裝置幫幫忙

活動量：  
每天額外走路或散步  
至少消耗**300大卡**以上



# 提升活動量-從生活的小事做起

- 每天試著增加**站立**的機會



# 提升活動量-從生活的小事做起

- 每天試著增加**走路**的機會



# 良好的生活作息

- 每日**6-8**小時的**良好**睡眠

- 1.音量
- 2.光線
- 3.溫度
- 4.床鋪



# 良好的生活作息

- 睡前**5小時**不進食
- 睡前**3 - 4小時**前不喝含**咖啡因**之飲品



# 良好的生活作息

- 規律



增加活動最佳時機



# 體重控制日記-飲食篇

- 早餐：

NG	OK
蛋餅	漢堡系列
燒餅油條	吐司系列
水煎包	貝果系列
煎餃、鍋貼	佛卡夏系列
鐵板麵	軟法系列
任何炸物	厚片吐司
中式飯糰	御飯糰系列
包餡麵包	便利商店(熱量範圍內)

# 體重控制日記-飲食篇

- 午餐：

**NG**

炒(燴)飯、炒(焗)麵  
麻醬麵、乾拌麵  
滷肉飯、爌肉飯  
排骨、炸魚、炸肉便當  
鹹酥雞、雞排  
煎餃、鍋貼  
各式湯品之湯

**OK**

湯麵、鍋燒麵、餛飩麵  
雞肉飯、滷雞腿便當  
池上招牌便當  
水餃、蒸餃  
潤餅  
越南河粉、涼皮春捲  
滷味(濕)、黑白切  
鹹水雞

# 體重控制日記-飲食篇

## • 晚餐：

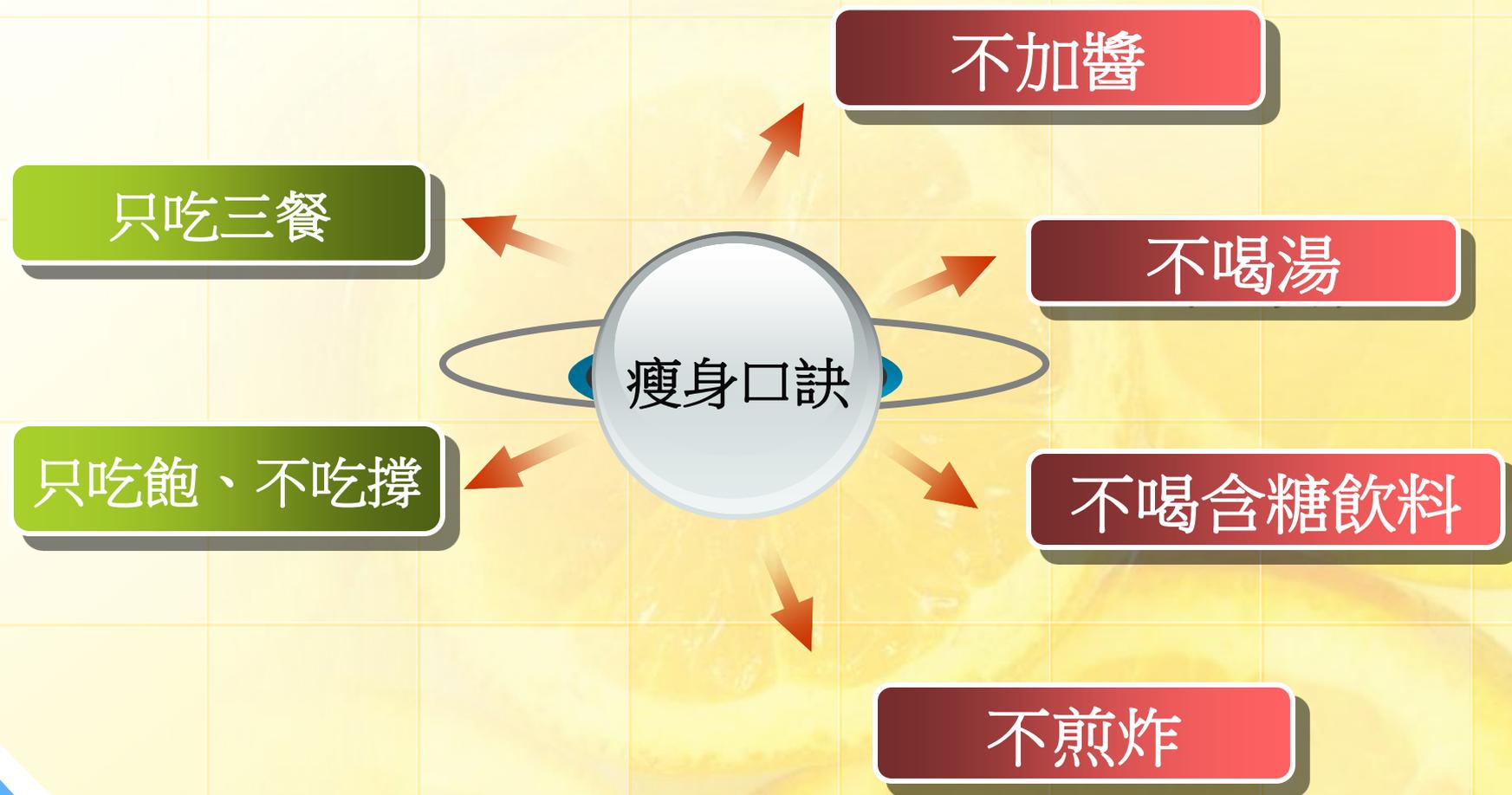
蛋白質	青菜	水果
無糖豆漿500c.c. 原味優格 蛋 (三選一)	燙、涼拌、生菜 1碗 (油醋醬、清醬油)	1個拳頭大 或1碗
		

# 體重控制日記-飲食篇

- 計算每日飲水需求量(體重\***40 - 45c.c.**)



# 體重控制日記-飲食篇



# 體重控制日記-運動篇

- 每天多消耗**300**大卡
- 多走、多站



# 體重控制日記-生活作息篇

- 睡**6-8**小時
- 睡前**5**小時不進食
- 睡前**3-4**小時不喝咖啡因飲品



**Thank You!!**

