

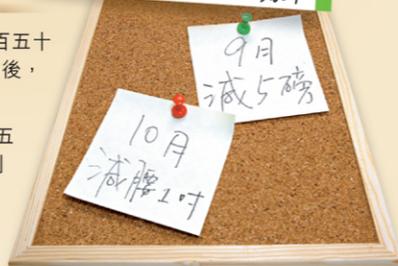
10個長遠減肥策略

6 不斷挑戰自己

減肥要按部就班，故最初的目標不宜訂得太高，例如一百五十磅的OL以減體重的10%，即是十五磅為第一期目標。當成功後，再逐步加大難度，例如再減10%，最後達到理想體重。

余思行說，有些肥胖人士由於體重嚴重超標，例如五呎五吋女士卻有二百磅體重，要她一下子減去八十磅，她會感到路途很遙遠，但如果將目標分期實行，每三個月減10%，會令人感到較容易，較有動力實行。

每日減幾磅 不怕路艱辛



7 每月新嘗試

由於減肥是長期作戰，故長期都是進食同一個餐單，或長期都是進行一種運動，漸漸會失去興趣及動力。所以余思行建議每個月都為自己加點新意，例如今個月將蔬菜增加至每日六至八份，下個月將所有紅肉改為白肉，再下個月嘗試多吃素食，都可以令你感到新鮮及有新目標！

而運動方面更簡單，例如今個月是跑步，下個月可改為游泳，再下個月打網球，總之令自己不斷有新感覺！



增加蔬菜量 飽肚又健康！



8 肥相作警惕

不想努力成果慢慢溜走，便應經常提醒自己，例如將最肥胖時期的相片或最大碼的一件衣服放在當眼處，讓自己時刻都能看見，當你某日狂吃或連續一星期偷懶不做運動時，一幀肥照最能起警惕作用。



經常望肥相 減肥有動力



得聞上吓磅 抗拒體重升

9 經常上磅

很多減肥成功人士事後體重反彈，很多時是以為自己很守規矩，但卻偷偷越軌，體重回升而不自知，這時一個浴室磅便是你的好幫手！

余思行說，體重反彈不會即時從外觀上發現，但一上磅便無所遁形，所以每星期一次上磅，可以提醒自己要亂來。再加上一把軟尺，量一量腰圍是否增加，你便知道最近是否放肆！



唔好心唔好 唔好新形象



英國註冊營養師
余思行

1 勤運動 莫懶惰

余思行說，好動活躍愛追陽光的人，永遠比長期坐在辦公室，放假在屋企休息的人苗條，因為他們的運動量高，自然能燃燒多餘的脂肪（如果有的話），運動量高又可以平衡血糖，降血壓，改善好壞膽固醇的比例，強化心肺機能，及促進大腦分泌血清素，保持心情輕鬆。

未養成運動習慣的你，今天就選一些自己喜愛的運動，跑步又好，踩單車又好，總之可以令你每星期兩至三次，每次二十至三十分鐘動起來並持之以恆。然後慢慢增加至每星期五天，如果時間許可就每天三十分鐘運動，當中包括強化心肺運動及阻力運動，你很快便會享受到運動帶來的成果。



日游二十磅 增脂又強心

果，就需要長遠的減肥策略！
成功，就算今日成功，亦不可放鬆；如要達到永久效果，減肥不可一步登天，亦非一朝一夕能

想成就減肥大業，絕不是飲兩星期蔬菜湯、吃一個月青瓜便能成功。營養師余思行教你十個長遠策略，必能助你輕鬆鬆達到目標！
撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：陳承峰

2 飲食日記做監督

多項研究都證明，有寫飲食日記的減肥人士，比一些沒有做記錄的人，能夠減更多磅數。其中英國的國家控制體重登記冊，就追蹤了三千名減去五十磅以上人士，並保持了五年體重沒有反彈，其中一個重要原因是他們都有記錄每天進食的食物及份量，即飲食日記。

余思行說，寫飲食日記雖然是記錄，但卻可以監察自己是否有進食過量或胡亂進食，「明白有些人會進食過量，偶然吃一些不符合健康原則的食物，偶一為之可接受，但假如次數變得頻密就要注意，長期下來自然影響減肥成果，或令體重反彈。但如果有飲食日記，白紙黑字地記下食物及份量，像照妖鏡般時刻提醒自己，減肥人士自然不敢亂來！」



記下食物量 不致胡亂食

3 美食不放棄

如果你特別喜歡吃雪糕，或沒有朱古力便洩氣，而減肥餐單又要你戒絕這些心愛的食物，在長期作戰的減肥計劃中，實在難以堅持下去。所以，余思行認為縱使是減肥餐單，亦可以包括一些個人特別喜愛但不太健康的食物，只要份量控制得宜便可以。

「很多時我會容許減肥人士適量進食甜品，又或最喜歡的即食麵，因為這是一種獎勵，以慰一星期來的努力。進食喜歡的食物，可以令人心情愉快，並感覺堅持下來都值得。相反太苛刻的減肥餐單，雖然有機會在短時間內達到成績，但卻令人太過壓抑，最後信念一動搖便會放懷大吃，結果得不償失！」余思行說。



適量吃美食 心情夠愉快



4 日日水頭充足

問任何一位減肥成功人士，每日必做的一件事，他們一定會答你，每日最少飲八杯水！

水能減肥？

余思行說，水能幫助維持新陳代謝，排走身體毒素，平衡電解質，減少脂肪積聚，同時多飲水可以避免過度飢餓至飢不擇食！



日日八杯水 毒素快清除

5 支持最重要

減肥是為了自己的長遠健康，但很多時減肥路是孤獨的，當你吃着清蒸魚走油之時，家人或同枱朋友卻是大魚大肉！這時，你需要家人朋友的支援，除了鼓勵說話外，亦應以行動支持，例如陪你多吃一點菜，陪你吃一些低脂低糖食物。

而良伴則可以由自己選擇，例如找一些志同道合的人一齊運動，並互相鼓勵支持，健康的生活習慣慢慢養成後，減肥成績便自然能保持！



好友齊跑步 脂肪齊踢走