

美味厨房系列 MEIWEI
CHUFANG

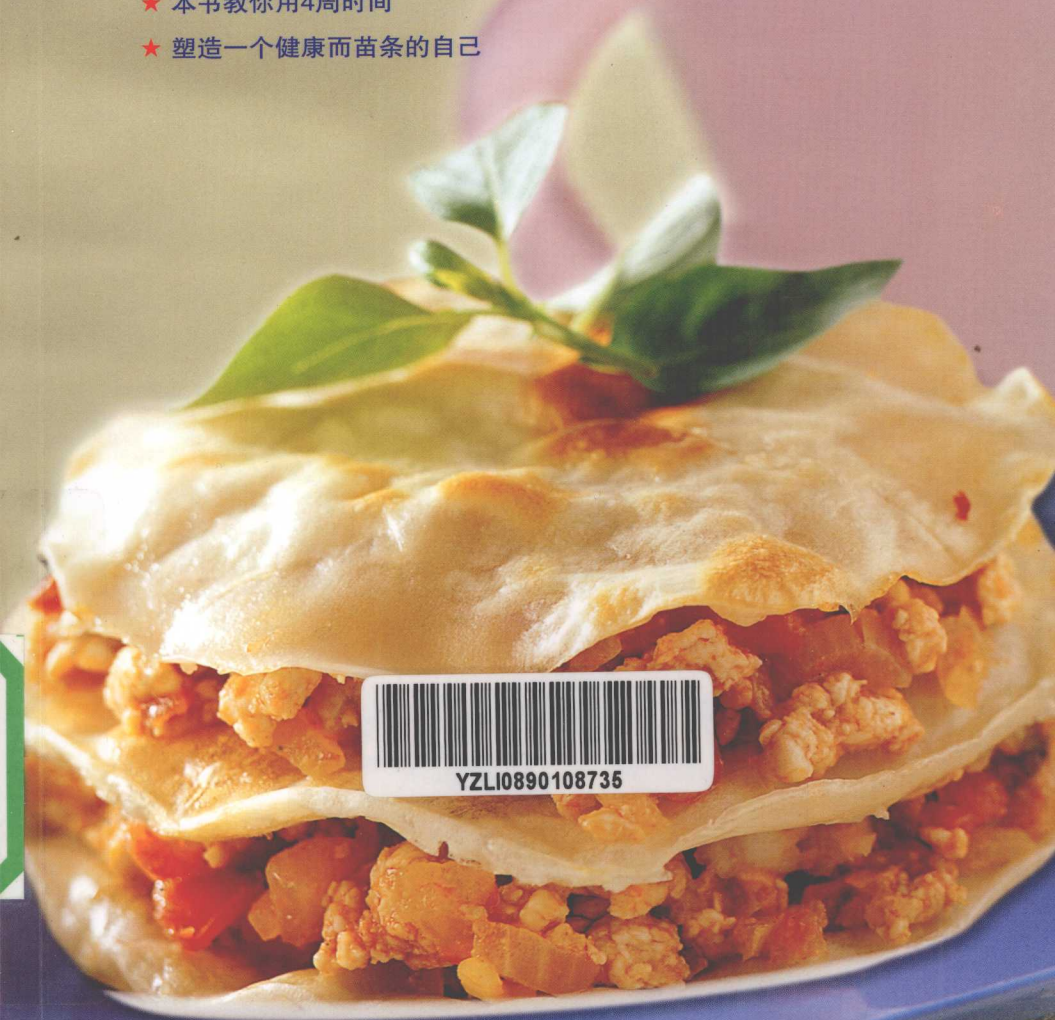


爱心家肴 用爱做好菜 用心烹佳肴
Aixin Jiaoyao

台北医学大学附设医院营养室◎著

4周瘦身美人餐

- ★ 瘦身不靠速度取胜
- ★ 减重太快反易伤身
- ★ 本书教你用4周时间
- ★ 塑造一个健康而苗条的自己



YZL10890108735

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE



4周瘦身美人餐

吃得好又吃得饱，减肥不会减健康！

台北医学大学附属医院营养室◎著

特别推荐

台北医学大学附属医院院长◎吴志雄

台北医学大学公共卫生暨营养学院院长◎谢明哲



YZLI0890108735

青島出版社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

4周瘦身美人餐/台北医学大学附设医院营养室著.-青岛:

青岛出版社, 2011.3

ISBN 978-7-5436-6789-1

I. 4… II. 台… III. 减肥—食谱 IV. TS972.161

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第237501号

本书中文简体出版权由台湾台视文化事业股份有限公司授权
山东省版权局著作权合同登记号: 图字15-2010-136

书 名 4周瘦身美人餐
著 者 台北医学大学附设医院营养室
出版发行 青岛出版社
社 址 青岛市徐州路77号 (266071)
本社网址 <http://www.qdpub.com>
策划组稿 张化新 周鸿媛
责任编辑 杨子涵
制 版 青岛艺鑫制版有限公司
印 刷 青岛海蓝印刷有限责任公司
出版日期 2011年3月第1版 2011年3月第1次印刷
开 本 16开 (605毫米×965毫米)
印 张 8
书 号 ISBN 978-7-5436-6789-1
定 价 19.00元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

(青岛版图书售出后如发现质量问题, 请寄回青岛出版社印刷物资处调换。
电话: 0532-80998826)

本书建议陈列类别: 美食类 生活类

瘦身是值得追求的健康事业

随着生活水平的提高，人们的饮食越来越精细，但是进餐时间精简、不注重运动的现象却又普遍存在，以致热量的摄入和消耗在“入”与“出”之间不平衡，造成多余热量逐渐累积。随着年龄增长，身体代谢速率变慢，许多人体型渐趋丰满，最后走向肥胖。

“肥胖”是健康的大敌，它所引起的健康问题，包括高血压、高血脂、冠状动脉心脏病、成人性糖尿病、胆结石、阻塞性睡眠呼吸中断、退化性关节炎、慢性下肢静脉曲张、大肠癌、前列腺癌等罹患率的增加等。BMI值大于40以上的病态性肥胖，更会明显影响寿命，其死亡率甚至高达正常人的200倍以上。曼妙的身材是寻求健康和长寿的必要条件，瘦身绝对是一件值得投资的健康事业。

减肥可以说是一辈子的事，你必须把它纳为生活习惯的一部分，不能间断。话虽如此，但总是“知易行难”，这正是减肥困难和失败的根本原因。所以，近来市场上有些人打出“节食太苦，运动太累”的口号而屡出减肥奇招。其实，多数肥胖是不良的生活习惯和饮食结构造成的，“少吃、多动”才是治本之道，也才安全、有效且持久。

基于对社会的责任感，本院营养室团队以合作的精神，在有限的时间与空间中创造出无限的产值，漂亮的业绩不仅在临床营养与学术研究上，在膳食供应上也一直求新求变，同时掌握最新时事，针对小区和民众设计出各种既贴近生活又合乎需求的美食。这次营养室推出《4周瘦身美人餐》一书，通过减重与营养观念的文字和食谱教导大众减肥的技巧。本人详阅初稿，书中一道道美食色相诱人。您不只可以依循步骤去执行，也一定可以感受到营养室团队对您的关心，减肥的路上不再孤独。

身为北医附设医院院长的我，最大的期望是您拥有健康的身心。在此祝福您！

推荐序

台北医学大学附设医院院长

吴文雄 谨识

目录

CONTENTS

推荐序 1 3

减掉脂肪才真瘦

减肥in资讯专区

- 10 脂肪多，人变胖
- 13 发福，身心皆多病
- 15 身体质量指数大于23，该减肥了
- 16 4周瘦身计划靠得住
- 20 阻止复胖，毅力很重要
- 22 流行减肥法不仅花钱，且易伤身
- 28 破解减肥中的烦恼事

◆我家晚餐吃得多又好，很难瘦下来

◆上班族的外食午餐与减肥抵触吗？

◆不吃肉皮和油炸食物

◆24小时轮班工作者更要学会计算热量

◆周末出游还能兼顾减肥吗？

◆减肥餐能保证瘦身吗？

◆运动是减肥的最佳辅助方式

◆自己学着对热量进行简单计算

◆心中有热量，肥肉难上身

◆喝水真的会使人变胖？



想苗条就吃这套

不复胖循环食谱

1 ST-WEEK

第1周

1500千卡

第1天瘦身餐

- 37 早餐 ◎总汇春卷
 - ◎梦幻果汁
 - ◎石榴
- 38 午餐 ◎鲑鱼糙米西红柿饭
 - ◎莴苣荷包蛋汤
 - ◎黄桃
- 40 晚餐 ◎扁鱼白菜汤
 - ◎照烧苹果猪排饭
 - ◎富士苹果

第2天瘦身餐

- 42 早餐 ◎烤鸡肉餐包
 - ◎四蔬汤
- 43 午餐 ◎鸡丝干拌面
 - ◎西瓜果肉
- 44 晚餐 ◎黄金海鲜烤饭
 - ◎茄汁蟹丝汤
 - ◎加州葡萄

第3天瘦身餐

- 45 早餐 ◎章鱼烧饭团
 - ◎抹茶低脂奶
- 46 午餐 ◎芥末排骨
 - ◎糖醋大黄瓜
 - ◎素烫青江菜
 - ◎苹果柠檬蔬菜汁
 - ◎圣女果

2 ND-WEEK

第2周

1400千卡

48 晚餐 ◎养生不老鸡饭

◎鱼干苋菜汤

◎鸭梨

●第4天瘦身餐●

50 早餐 ◎鸡心咸粥

◎味噌酱瓜

51 午餐 ◎韩式泡菜烧肉饭

◎枸杞红枣茶

◎猕猴桃

52 晚餐 ◎罗汉意面

◎红枣冬瓜蛤蜊汤

◎菠萝

●第5天瘦身餐●

53 早餐 ◎肉卷煎饼

◎豌豆苗沙拉

◎梅子绿茶

54 午餐 ◎红酱肉片面

◎龙须肉丝豆干

◎菊花豆花汤

◎富士苹果

56 晚餐 ◎红豆糙米饭

◎烤秋刀鱼

◎红凤菜炒肉丝

◎清烫花椰菜

◎榨菜肉球粉丝汤

●第1天瘦身餐●

59 早餐 ◎鲷仔鱼饭团

◎糙米浆

60 午餐 ◎秋鲑拌饭

◎牛蒡排骨汤

◎鸭梨

62 晚餐 ◎西红柿葡萄柚冰沙

◎蛤蜊意大利面

●第2天瘦身餐●

64 早餐 ◎猕猴桃奶酪吐司

◎绿豆沙牛奶

65 午餐 ◎烤洋芋

◎西芹海鲜汤

◎菠萝果肉

66 晚餐 ◎干煎鸡柳

◎柴鱼紫甘蓝

◎旗鱼薏米泡饭

◎哈密瓜

●第3天瘦身餐●

68 早餐 ◎咸蛋饼

◎无糖黑豆浆

69 午餐 ◎普罗旺斯鸡排饭

◎金橘苹果茶

◎香蕉

70 晚餐 ◎烤香鱼饭

◎袖珍菇油菜花

◎鸡肉野米汤

◎柳橙



●第4天瘦身餐●

- 72 早餐 ○番石榴牛奶
○综合爆米香
- 73 午餐 ○排骨面线
○木耳菜肉丝汤
○香瓜
- 74 晚餐 ○山药五谷饭
○蜂蜜芥末猪排
○菜苗拌芦笋
○罗宋素汤
○柿子

●第5天瘦身餐●

- 76 早餐 ○黄金馒头夹红豆
○苜宿芽酸奶
- 78 午餐 ○梅子烤鸭饭
○大白菜卤
○辣拌小黄瓜
○百合莲子汤
○苹果
- 80 晚餐 ○甜豆牛小排
○姜汁南瓜糊
○西瓜

3 RD-WEEK

第3周

1300千卡

●第1天瘦身餐●

- 83 早餐 ○水果苏打饼干
○五谷豆奶
- 84 午餐 ○麻辣臭豆腐煲
○熏衣草茶
○圣女果

- 86 晚餐 ○盐烤旗鱼饭
○麻油川七鸡丝
○蒜炒豆角
○大麦茶
○硬柿子

●第2天瘦身餐●

- 88 早餐 ○米布丁
○芝麻牛蒡茶
- 89 午餐 ○菇菇豆签
○香蕉
- 90 晚餐 ○蚝菇干贝饭
○芋头糊
○柑橘

●第3天瘦身餐●

- 92 早餐 ○菠菜奶酪配
○草莓牛奶
○福圆荷包蛋
- 93 午餐 ○沙茶西芹蟹粉
○陈皮山楂茶
○猕猴桃
- 94 晚餐 ○米豆咸饭
○热带水果茶
○新疆哈密瓜

●第4天瘦身餐●

- 95 早餐 ○培根花生厚片
○热巧克力
- 96 午餐 ○全麦馒头夹肉丝
○什锦时蔬
○茼蒿虾球汤
○石榴
- 98 晚餐 ○人参鸡稀饭
○麻辣豆薯
○软柿子



●第5天瘦身餐●

- 99 早餐 ◎水果酸奶麦片
100 午餐 ◎鲜鱼豆卷烩饭
◎紫甘蓝果菜汁
102 晚餐 ◎烤花枝饭
◎麻油紫背天葵
◎酸豇豆
◎洛神花茶
◎火龙果

4 TH-WEEK

第4周

1200千卡

●第1天瘦身餐●

- 105 早餐 ◎法式牛肉面包
◎芒果汁
106 午餐 ◎鸭肉洋芋卷
◎蔓越莓玫瑰茶
◎柚子
108 晚餐 ◎什锦寿司饭
◎味噌三丝汤
◎苹果

●第2天瘦身餐●

- 110 早餐 ◎皮蛋瘦肉薏米粥
111 午餐 ◎熏鲑鱼吐司
◎健怡可乐
◎青苹果
112 晚餐 ◎牛肉酸瓜红豆饭
◎凉拌豌豆苗
◎莲子银耳汤
◎草莓

●第3天瘦身餐●

- 114 早餐 ◎苹果沙拉餐包
◎党参茶
115 午餐 ◎黑胡椒牛肉饭
◎菜心虾饺汤
◎木瓜
116 晚餐 ◎千层面
◎无糖草莓优格
◎龙眼

●第4天瘦身餐●

- 118 早餐 ◎牛奶蛋饼
◎金橘红茶
120 午餐 ◎韭黄虾仁饺
◎圆白菜汤
◎西瓜
122 晚餐 ◎咸水鹅面
◎味噌茄子
◎鸭梨

●第5天瘦身餐●

- 123 早餐 ◎肉桂面包布丁
◎麦苗粉汽水
124 午餐 ◎主厨沙拉通心面
◎长年肉球汤
◎李子
126 晚餐 ◎梅子蒸鱼
◎红糟秋葵
◎当归蔬菜盅
◎绿葡萄



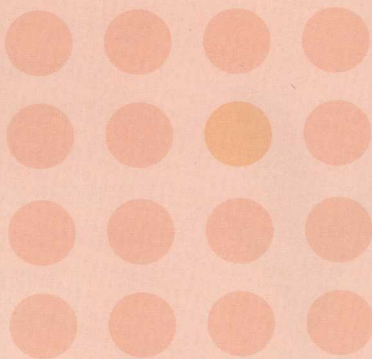


【减肥in资讯专区】

减掉脂肪才真瘦

一项网络民意调查显示，仅有3%的人对自己的身材满意，超过九成的人曾有减肥的念头，但有将近六成的网友减重失败，所以，瘦身话题永远流行！

减肥绝不只是降低磅秤上的体重而已，
瘦得太快反而有危险，五花八门的瘦身怪招不仅浪费金钱，
而且可能伤害身体；
选择适合自己且正确的方法，把体重控制在最佳状态，
才是聪明又成功的减肥者。



1 脂肪多，人变胖

“环肥燕瘦”一直都是很热门的话题。不管是红妆还是英雄，用尽各种方法，尝遍苦辣酸甜都只为了计较斤斤两两。但其实“体重”无罪，体重不等于肥肉，它只是反映身体组织——由瘦肉组织、骨头和肥肉组织等所组成——的重量。

我们说害怕体重增加，其实应该是在乎肥肉组织(就是脂肪细胞)的增多或(和)增大。那么“脂肪”错了吗？不！不管是来自于食物的脂肪或者是体内形成的脂肪，本身都没有错误。

脂肪，多了健康差，太少也不行

许多人最不乐意见到的体内脂肪，到底有什么功能？其实脂肪在身体内及生理上有很重要的功能：(1)作为储存热能的组织，提供生理活动所需的能量；(2)保护、固定腹腔内的脏器；(3)隔绝外界，保持体温。所以说身体内若是脂肪太少或没有了脂肪，许多的基本生理作用可就不能正常运转，而无法维持其功能。比如说，太瘦的女生不容易受孕着床或者不容易保留住子宫内的胎儿，就是因为体脂肪过少，以致子宫器官的固着性不够强，造成容易流产等。因此，每个人体内都一定要保持基本的脂肪储藏量。

虽说高油脂食物产生的高热量是肥胖、高胆固醇及癌症的罪魁祸首，但是，为了减肥等不同原因而采取极低热量、极低脂肪饮食者，必须注意搭配补充必需脂肪酸。因为身体在缺乏必需脂肪酸时，会造成湿疹样皮炎；没有脂肪的存在也会影响到脂溶性维生素的吸收，不但“肥”减错了，而且会伤害到身体。

右页表格给出的是正常体内脂肪含量约占体重的比例范围。



体脂肪率的判定

性别	理想体脂肪率		肥胖者的体脂肪率
	<30岁	>30岁	
男性	14%~20%	17%~23%	25%以上
女性	17%~24%	20%~27%	30%以上

虽然身体不能没有脂肪，但是脂肪多了，就是那么的讨厌。因为一旦体脂肪率超过25%，不但磅秤数字难看，你的身材也会走样，行动渐笨拙或迟钝。如果再不止升回降，各种慢性病很容易找上门，内在的信心也将一步步遭受打击。现实真的很残酷，难怪说，肥胖是全民公敌。

Care...

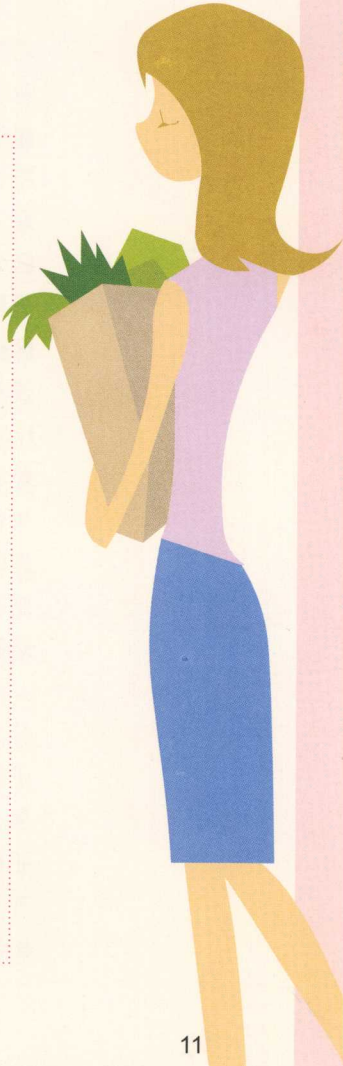
烹调方法错，好油变坏油

知己知彼百战百胜，要战胜肥胖，我们绝对需要对油脂有更多的了解：

1克的食物油脂可以产生9千卡热量。饮食中的脂肪可以分为“坏的脂肪”及“好的脂肪”，记得要挑选着吃。

坏的脂肪就是“饱和脂肪酸含量偏高的脂肪”，它会增加胆固醇，引起心脏病及心脑血管疾病。肉类、动物性油脂是饱和脂肪酸的主要来源。

好的脂肪也就是“不饱和脂肪酸含量偏高的脂肪”，它可以提供人体需要的必需脂肪酸(即人体不能自己制造，必须从食物中获取的脂肪酸)。植物性食品、植物油脂及鱼肉是不饱和脂肪酸的重要来源。适当多吃含必需脂肪酸的食物，可有效降低心脏病及心脑血管疾病、中风的罹患几率。但是必需脂肪酸遇到高温时，会转变成饱和脂肪酸，且会有过氧化反应的致癌物产生，因此大家应培养依照不同烹调方式选用不同油脂的烹调习惯。



脂肪组织决定你胖起来的样子

体内脂肪组织依据细胞形态学和肥胖的发生年龄(即肥胖细胞增加的时间与细胞数量、细胞大小)可以分为：(1)脂肪细胞增生型(hyperplastic obesity)，在身体的快速成长时期脂肪细胞数目增加；(2)脂肪细胞肥大型(hypertrophic obesity)，脂肪细胞数目正常但体积增大，多发生在成年，与代谢疾病有关；(3)两者混合型(hyperplastic hypertrophic obesity)——细胞数目增加且体积肥大的肥胖，通常发生在快速成长期，脂肪细胞增大后又分裂。

我们必须了解——**脂肪细胞一旦增生，除非动用外科手术切除才能消灭它们，不然只能控制细胞大小。**所以青春时期千万不可养胖自己。脂肪细胞肥大者可通过使细胞后继能量供应不足，促使它储藏的脂肪被消耗掉，而使细胞变小，所以上述三种肥胖形态的减肥效果，以脂肪细胞肥大型为最好。脂肪的分布与堆积也受到基因控制，依脂肪分布部位可区分为：(1)沉积于大腿及臀部两处，呈梨形，是偏女性化的类型(genoid type)，也就是说女性以梨型肥胖居多，因为此区囤积的脂肪原本主要提供怀孕期和哺乳期能量的需要；(2)沉积在腰围及上腹部，呈苹果形，是偏男性化的类型(android type)，此区脂肪的囤积主要导致游离脂肪酸的快速代谢，因此苹果型肥胖容易导致高血压、心血管疾病和糖尿病；(3)全身性肥胖，综合以上两种类型的脂肪堆积，或者是全身分布型的(generalized or diffuse obesity)肥胖。比较起来，苹果型肥胖大都属于中年肥胖型，也就是说并不是在快速生长时期脂肪细胞的数目增加而引起的，因此减肥的效果较佳。

造成肥胖的原因，推究起来有些复杂，可将其大致归类分为：(1)错误的饮食形态造成营养失衡，尤其是热量摄取多于热量的消耗时；(2)因为老化现象导致脂肪的代谢速率变差；(3)荷尔蒙失调致使脂肪代谢率变差，于是累积脂肪形成肥胖；(4)遗传和生活形态相互交叉影响。所以，肥胖既是营养过剩，也是一种营养不良的现象，代表着不健康和老化。如果放任不管，可能会带来更多的麻烦。

② 发福，身心皆多病

肥胖造成的伤害包括生理和心理两方面。

肥胖者，多数患有慢性疾病

首先谈谈肥胖对身体和生理的伤害。肥胖会影响体内的新陈代谢作用而有致命性的危险，带来以下8大病症的隐患：

(1) **糖尿病**：因为肥胖增加身体体积，相对造成人体所需的胰岛素量增多，长此以往，由于胰岛素过度分泌，导致胰脏功能衰竭，不仅胰岛素的分泌量下降，身体细胞对胰岛素的敏感度也降低，于是血液中的糖分无法进入细胞内，血液和组织间的血糖就会呈现上升现象，最后酿成糖尿病。

(2) **高血压、高脂血症和心脑血管疾病等**：肥胖也会引起高脂血症发生，使得脂肪囤积在血管壁上，逐渐造成血管壁硬化或血管栓塞，增加罹患心脑血管疾病的风险。通常减轻体重会有助于血压的控制。

(3) **脂肪肝**：肥胖者由于血液中游离脂肪酸含量较高，肝脏合成的三酸甘油酯也会相应增加，容易造成高脂血症，还易形成脂肪肝。

(4) **呼吸功能变差**：肥胖造成胸壁与腹腔增厚，使得肺活量下降、呼吸变浅，以致无法充分排出二氧化碳，引起全身乏力、疲倦与嗜睡，睡眠时较易发生呼吸暂停等现象。而二氧化碳在体内滞留还容易引起红血球增多、心脏扩大、血管栓塞，增加了罹患心脏梗塞性衰竭的几率。

(5) **痛风**：体重增加，尿酸值也跟着上扬，所以肥胖者痛风发生率高于体重正常者。

(6) **胆囊及胰脏疾病**：人体内脂肪过多时，胆固醇合成增多，胆汁排泄量也会随之增加，于是胆汁中胆固醇浓度增高，容易有结石或发炎等病症发生；肥胖者体内过多的脂肪会堆积在胰脏周围或腹膜上，提高腹膜炎与坏疽的发生几率，严重时可能导致死亡。

(7) **关节炎**：因为长时间负荷过重的体重，会造成骨性关节炎发炎或变形。

(8) **癌症**：肥胖的男性容易罹患大肠癌、直肠癌及前列腺

癌；肥胖的女性则较易罹患子宫内膜癌、胆囊癌、子宫颈癌、卵巢癌及乳腺癌。这是因为肥胖者体内的荷尔蒙——女性激素与男烯二酮的分泌量增加，也就造成上述与荷尔蒙有关的癌症发生率提高。

肥胖一族，自卑阴影难摆脱

肥胖对于心灵的伤害更是深远。由于体内储藏了过多的脂肪，以致身躯庞大，活动笨拙，俊俏的五官往往被忽视或走样，不仅影响每日作息，还影响社交生活，即使才艺出众也难敌内心的自卑阴影；也因为过胖的不佳体型，影响视觉的曼妙感，不容易买到合适的衣服或需要浪费较多的布料来包裹身体，容易有心灵的二度创伤发生。

Care...

身轻气就爽，血管也通畅

体重减轻后不仅体型会改变，对于促进健康也有很大的帮助。比如：糖尿病的病情可以大幅度控制，特别是对于胰岛素分泌正常、体型太胖以致增加胰岛素需求者，将因为体型减小后得到足量的胰岛素而获得改善高血糖的功效。血脂经常会与血糖互相影响，所以当血糖改善之后，血脂也可以趋近正常，连带预防和治疗了心血管疾病。此外，减重还可降低血压、血液胆固醇值，进而减少罹患心脏病的几率，尤其是胖在身体上半部的人，效果更明显。

瘦下来之后，随着好身材的展现，对于人际互动(特别是两性交往)、职场竞争力都将有显著的加分，同时把以往失衡的身心调整过来，自尊重建，信心上扬，整个人的气场会变得完全不一样。



③ 身体质量指数大于23，该减肥了

身体质量指数（Body Mass Index，简称BMI），也叫身体质量指数、体重指数，是用体重千克数除以身高米数的平方后得出的数字，是目前国际上常用的衡量人体胖瘦程度以及是否健康的一个标准，主要用于统计用途。

当我们需要比较及分析相同体重对于不同高度的人所带来的健康影响时，BMI值是一个中立而可靠的指标。根据营养健康调查数据显示，代谢症候群的危险性在BMI达到24以上时就会有明显增加。

虽然世界卫生组织定义BMI达到30以上为肥胖，但这个数值因人种不同而有些微的差异。以高加索人為例，BMI值30的人，其体内脂肪含量对应于中国人的BMI值为27。基于此，世界卫生组织界定的成人痴肥标准是BMI值30，而亚洲成人指标被改为27.5。BMI达到23的亚洲成年人，现在就被认为是超重，理想的BMI值为18.5~22.9。

需要引起注意的是，由于BMI没有把一个人的脂肪比例计算在内，所以一个BMI指数显示超重的人，实际上可能并不肥胖。举个例子，一个练健身的人，由于肌肉占有较大比例，BMI指数很可能会超过30，但实际上其体内的脂肪比例往往很低，并不需要减重。

BMI比体重更具参考意义

如何计算理想体重？理想体重的计算是以身体质量指数 $22 \times \text{身高(米)}^2 \pm 10\%$ ，所得数值就是合理体重的范围。假设一个人身高160厘米，其理想体重经计算应为 $22 \times 1.6 \times 1.6 = 56.3$ 千克。56.3千克是理想体重点，上下10%都属于正常范围，所以在51~62千克都是合理体重的范围。

身体质量指数值BMI在18.5~22.9为正常、23~27.4为体重过重、27.5~30为轻度肥胖、30~35为中度肥胖、大于40为严重肥胖、大于45为病态性肥胖。一般而言，BMI大于24就应注意身体脂肪是不是过多，并留心体重，考虑减肥！

看到这里，你应该知道，不能光由单一的体重数字来判断胖瘦是否合宜，严格说来，还必须考虑BMI值与体型。BMI值反映的是体重和身高的比例关系，并不考虑肌肉或体格的型态；体型则是身体的形象、线条与骨架等整体呈现的感官、视觉感觉。两者不但受先天遗传、年龄和性别的影响，也有后天努力的空间，比如饮食和运动情况，对BMI值与体型都具有相当大的影响。

4 4周瘦身计划靠得住

罗马城不是一天造成的，肥胖也不是一天养成的。“胖”这个字已清楚地告诉你，肥胖不是因为喝茶的一会儿功夫或者是一顿大餐的时间导致，而是至少要“半”“月”，亦即要有一段的累积时间才能造成。因此在面对这个劲敌时，必须沉着应战。首先我们先请出孙子兵法，来个“知己知彼，百战百胜”，也就是说，第一个功课是仔仔细细回想，自己体内的多余脂肪到底是怎样开始形成的，再展开减脂的第一步行动，才有希望旗开得胜。

少吃，多运动，做到瘦到

以身体质量指数来看，最适宜的减重起点是当身体处在“体重过重”的范围时就开始。因为，“维持理想体重”是需要一辈子注意的事，应随时将“维持理想体重”放在心上，在日常生活中养成均衡饮食的习惯，才能轻松又自在；而不要等到体重不小心爬升上来了，再加以严格控制，就会有些费时与费力了。假若体重已经减到理想体重点的范围内或者甚至更轻时，却仍对自己的体型不满意(瘦还要更瘦者，大有人在)，此刻不应该再对饮食刻意控制，而应采用全身或局部运动来雕塑体型。

减肥的不二法门就是“少吃、多运动”。“少吃”是要衡量自己的现有体重与理想体重间的差异，定出一个可遵循的体重目标。换言之，了解现有的饮食状况，拟定预计达到的体重目标，算出自己大约每天可以摄入的热量，然后依计划行事，是非常重要的。减重速度以一星期减轻体重0.5~1千克最为理想，这种速度对于大多数的减肥者可能没有畅快感、觉得很不过瘾，但是它所维持的身体的恒定性最不会受到破坏，也较不会对身体产生伤害。

缓慢减重效果佳

减重计划通常建议以4周为一个目标的循环周

