



健康減重

1-1. 減重方法分析

找到可持續、均衡且
能融入生活的方式

↘ 每週減重 **0.5-1** 公斤





常見減重方法



飲食調整類

- 均衡飲食 (如211餐盤)：蔬菜(2)、全穀根莖(1)、蛋白質(1)，溫和且營養均衡，適合長期維持。
- 低碳水/生酮飲食：嚴格限制碳水化合物，讓身體燃燒脂肪。快速，但需注意營養素均衡，長期可能不適用。
- 168間歇性斷食：限制進食時間窗口(如8小時內進食)，短期內減重效果與均衡飲食相似，**但長期差異不大**。
- 極低熱量飲食 (VLCD)：需在專業指導下進行，補充高蛋白及維生素，以確保營養。
- 4+2R法 (Remova/Renew/Repair/Recode/Remember/Reset)
透過分階段清理腸道、燃脂、修復、重建，最終重設健康生活模式。



運動與生活習慣類

- 間歇式健走：3分鐘快走+3分鐘慢走交替，**比持續慢跑更有效率地燃脂**。
- 規律有氧+高強度間歇(HIIT)：有氧運動結合HIIT能加速燃脂並增強體能。
- 聰明吃快樂動：減少含糖飲料、加工食品，多吃天然食物，增加日常活動量(如爬樓梯、提早下車步行)。
- 充足睡眠 & 壓力管理：影響荷爾蒙，對減重至關重要。

1

選擇方法

2

持續執行

3

達成目標





健康減重關鍵

↘ **500** kcal

每天減少 500 大卡攝取
或增加運動



0.5-1 kg

每周減重
0.5-1公斤最健康

⚠ **避免快速減重**：過快易流失肌肉、代謝下降，甚至引發痛風

聰明吃、快樂動、天天量體重

有疑慮或特殊健康狀況，請諮詢醫師或營養師

