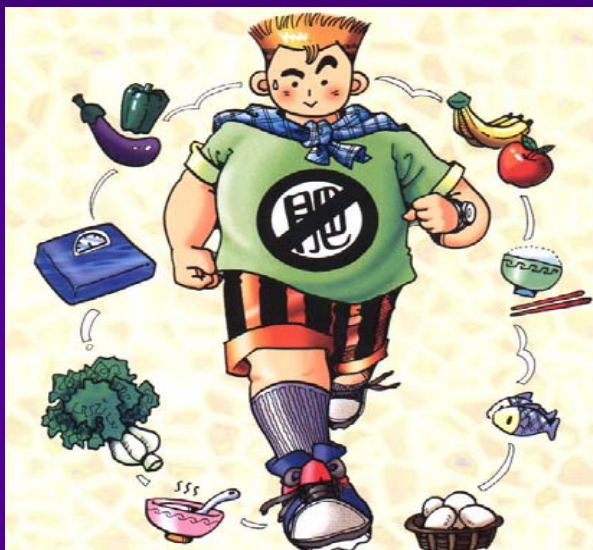


LEARN減肥法



謝明哲 M. J. Shieh

台北醫學大學 公共衛生暨營養學院

保健營養學系、研究所

3. LEARN 減肥法

- 1). 生活方式 (Life-style)
- 2). 運動 (Exercise)
- 3). 態度 (Attitudes)
- 4). 人際關係 (Relationship)
- 5). 營養 (Nutrition)

1)、生活方式 (Life-style)

(1). 記載進食內容： 吃的¹_____、份量、²_____、動機

(2). 正確測量體重：

按時稱重，以時常提醒自己，保持體重 下降曲線表

(3). 避免下意識的吃，不餓也吃

(4). 對吃東西要有警覺心

◆吃之前的感覺、狀況

(為什麼造成會吃或想吃)

•吃時的³_____、食物的⁴_____.

•吃後的⁵_____?

1)、生活方式 (Life-style)

(5). 改變會想吃東西的狀態，如不要無聊、看⁶_____時吃東西

(6). 專心吃東西

(7). ⁷_____地方吃

(8). 不一定要把盤中東西吃⁸_____.

(9). 吃東西中間要⁹_____一下，不要買過多的食物

(10). 購物前要先¹⁰_____.

(11). 購買前要先列好清單，不要買過多的食物

(12). 買須先¹¹_____的食品，避免買簡易、快速易增胖的食品

2)、運動 (Exercise)

(1). 運動的好處

- ① 消耗¹² _____，燃燒吧！脂肪
- ② 降低肥胖所帶來的¹³ _____
- ③ 幫助控制¹⁴ _____.
- ④ 保持¹⁵ _____.
- ⑤ 提高¹⁶ _____ 速率—增加熱量消耗，
減少¹⁷ _____.
- ⑥ 提高信心及心理健康

(2). 由走路開始→快步走→慢跑→
有氧運動、舞蹈

2)、運動 (Exercise)

(3). ¹⁸ _____ —不要覺得胖子運動是不好意思或很在意別人的眼光

(4). 運動為長期¹⁹ _____ 理想體重的重要因素

(5). 運動時要保持心情的愉快

(6). 運動²⁰ _____ —生活中儘量多活動
(如爬樓梯)

3)、態度 (Attitudes)

(1). 克服吃的²¹_____。

分散注意力，冷靜面對（例如心想：好吧！我又想吃了，我可以克服它的，沒有事可難倒我的）

(2). 建立目標

每週減重多少？

多久我會看起來變苗條

(3). 塑造態度要漸進式，慢慢改善你的²²_____。

3) 、態度 (Attitudes)

(4). 注意食物的誘惑，分辨出

23_____， 與對食物的24_____。

應酬、假日時預防大吃大喝

①預先計劃這些日子你要吃些什麼

②不要空肚子去面對這些誘惑，先吃些25_____且易飽食物再去

③在餐桌上不碰那些空熱量或26_____的食品

④吃27_____一點，筷子動慢一點，少動一點

3) 態度 (Attitudes)

(5). 保持建立一個樂觀、積極的態度

① 建立目標，將一週減重目標改為²⁸ _____ 個月內

② 積極樂觀的自我²⁹ _____ 態度

(6). 期待減肥後的種種³⁰ _____.

3) 態度 (Attitudes)

(7). 防範小庇

防範食慾大開

- ① 不要一犯再犯，造成自己對減重的放棄
- ② 定義出高危險的狀況（會想大吃大喝的狀況）
- ③ 要努力克服吃東西的³¹_____.
- ④ 做其他的³²_____來轉移注意力

4) 人際關係 (Relationship)

(1). 尋找同伴 (友伴)

*可刺激動機和效率，當做不好時，可商量的對象。

能了解你體重的問題，並隨時隨地能幫助你的人。

*同伴可陪你運動（散步）、購物。

*與同伴交換工作。

*同伴可幫助減肥者養成良好的飲食習慣，並時加³³_____。

(2). 家人

*態度和緩，不要過於嚴厲或苛責。

*可與減肥者共同計劃一些有趣愉快的事，如

週末去³⁴_____。

5) 營養 (Nutrition)

(1). 認識熱量

多少食物有多少³⁵_____？可供你從事活動時間多久？

(2). 建立自己熱量攝取量的目標

如：男性1500大卡，女性1200大卡

(3). 飲食營養均衡

—要從各類食物群中攝取各類食物，使營養³⁶_____。

—認識各類食物提供之“營養素”及 “食物份量代換”
之概念

六大類食物

① 肉、魚、豆、蛋類

② 奶類

③ 五穀類

④ 油脂類

⑤ 蔬菜類

⑥ 水果類

其他行爲的衍變

- ◆ 搭配飲食行爲，飲食習慣的改變
- ◆ 其他行爲

飲食行為的衍變有助於減肥

- 因 1.肥胖是單純的熱量攝食³⁷ _____ 而造成。
- 2.肥胖者吃得³⁸ _____。
- 3.肥胖者對食物的³⁹ _____ 較非肥胖者敏銳。
- 4.肥胖者攝食⁴⁰ _____ 與非肥胖者有重大不同處。

因此，若 **引導肥胖者飲食行為像非肥胖者一樣**
就可使他們體重下降。

搭配飲食行爲，飲食習慣的改變

- ◆ 有⁴¹_____的購買食物
 - 減少烹飪用⁴²___量
- ◆ 細嚼慢嚥
- ◆ 改變進餐⁴³=====
- ◆ 吃到不餓，不要吃到飽
- ◆ 一定在⁴⁴=====上用餐

搭配飲食行爲，飲食習慣的改變

- ◆ 飯後立刻離開餐桌，去刷牙
- ◆ 常注意自己所吃的食物，有一餐多吃了，下一餐一定要少吃
- ◆ 儘量避免吃零食、宵夜
- ◆ 想吃零食時，可打電話給朋友，找人講話等轉移⁴⁵_____的反應....

其他行爲的衍變

- ◆ 常照鏡子(浴室中)· 才能真正知道自己肥胖的程度而堅定減肥的⁴⁶_____.
- 公開宣佈自己要減肥
- 避免用糖，可用⁴⁷_____.
- 吃水果，少喝果汁
- 儘量少吃油炸、⁴⁸_____食物
- ◆ 專心吃，避免下意識的吃或不餓也吃
- ◆ 吃東西要用腦袋去吃，用⁴⁹_____去吃
- 體重一旦減輕，趕快換上小一號的衣服
-

謝謝大家



敬祝各位健康快樂