斷食毒讓你瘦成精
作者是 Alan K Chow
週三, 04 六月 2014 09:08 -
斷食毒讓你瘦成精

減肥總是讓人管住嘴，美食誘惑實難抵抗，現在，在斷食法的基礎上，一種新的飲食法漸漸流行起來，斷續性禁食法 (Intermittent
Fasting)，它的關鍵在於不需要天天挨餓，只在短時間內限制卡路裏的攝入量，你可以選擇每天在固定的時間禁食或者每週選擇1-2天的時間只吃卡路裏
極低的食物，從而實現健康減肥的目標，其中，6:1斷食法跟現在大多數人的生活節奏最合拍。

這個節奏的斷續性斷食法最適合三高患者和習慣性減肥的女性朋友，7天的週期內隨意選擇自己最適合的一天禁食，剩下6天保持正常的飲食節奏，
既能養成定期排毒的好習慣，又不會給身體和心理帶來太大壓力，但要注意，處於青春期、哺乳期、孕期和低血糖嚴重的女性都不適合執行斷食法。

研究機構的數據早已證實，適當斷食不僅能幫助減重，還能讓人活得更健康，這是因為現代社會生活步調快，飲食口味重，腸胃功能和代謝功能常常處在緊張狀態，因此有人
説，許多現代病都是吃太多養出來的，而小型斷食活動可以讓我們的內臟得到一個充分休息的機會，有效排除體內積聚的廢物，毒素排出後，身體的代謝效率重返平衡狀態，
有助於易瘦體質的養成。

 1 / 1