

從早吃到晚還可以瘦身？「PFC平衡飲食法」打破減肥迷思！

到底是減重還是減掉自己的健康？

現在越來越多人關注飲食健康問題，愛美的朋友更是在意自己的外表，也許是好久不見的好友一句實話，刺傷了你最近多了幾公斤的幼小心靈，開啟了無時無刻把減肥掛在嘴上的精神口號，上網搜尋「減肥」關鍵字，出現了琳瑯滿目的減肥方法，無從下手的你可能以為節食、斷食等激進手法就會瘦，或許經過一段時間後體重會掉個幾公斤，但同時身體也亮起了紅燈，停止後還有復胖的風險，其實被你減掉的是你的健康，這樣的方式實在是得不償失啊！



方式百百種，你用對方法了嗎？

坊間流傳著許多的瘦身方法，像週一斷食法、水果餐減重法、吃素減肥法，生酮飲食法等，甚至美國還推出了電擊手環來克制食慾，不管是電視廣告或網路媒體，到處都充斥著各式各樣減肥的資訊，但那些資訊真的正確嗎？或許初期可以馬上看到效果，但你有發現減少熱量攝取的同時，身體的基礎代謝率也會下降嗎？而且營養也非常不均衡，甚至還會影響到賀爾蒙分泌。



其實減重瘦身是一輩子的，而非靠一時的方法，也許有些方法可以快速減重，但大多無法長期維持，出現了溜溜球效應，如果沒有針對正確平衡飲食提早培養好觀念，都是治標不治本的，當然運動也是一大關鍵，要從身體內部做調整再透過規律運動去維持身體機能與提升代謝，注重體內的調節設定，這才是身為一個現代人該有的正確方式喔！



在忙碌的上班生活中，如果沒有足夠的時間可以運動，想要兼顧健康又不想與自己喜歡的美食說再見？現在你可以考慮一個不僅健康又方便的方式，那就是「PFC平衡飲食法」，為什麼這套平衡飲食法這麼神奇呢？因為能平衡血糖、幫助身體燃燒脂肪。是什麼飲食方式讓我們不用瘋狂運動就可以維持健康體態？現在就讓專業營養師告訴你「PFC平衡飲食法」的關鍵秘密吧！

[插入影片](#)