

還在靠餓肚子減肥？試試最新減重概念 PFC 飲食法！

炎熱的夏天讓穿搭不得不清涼起來，女孩子的下著無非是短褲、短裙，上衣也會配合小小的裸露，像是削肩、露背、鏤空的設計，不僅清涼也很有時尚感，嘗試坊間流傳的減肥偏方，不妨試試 PFC 均衡飲食法，不用餓肚子也不怕賠掉健康。



PFC 均衡飲食健康瘦

現代人熱衷追求身材完美，很多女孩子都希望靠節食達到減肥的效果，以為吃得少肉就長得少，然而這樣的方式並不適用於每個人，強迫身體忍受飢餓的結果不僅痛苦，要是過度也可能影響身體健康。

因此，在生酮飲食、減糖飲食之後，有營養師就提出了「PFC 平衡飲食」，P 指的是蛋白質（Protein），F 是脂質（Fat），C 是碳水化合物／醣類

（Carbohydrate），也就是維持人體攝取熱量的三大營養素，讓血糖穩定的落於燃脂區間，啟動身體的代謝力，根據國民健康署的每日飲食指南建議，每日應依比例攝取蛋白質 10-20%、脂質 20-30%、醣類 50-60%，透過確實把關每餐適量、均衡攝取三大營養素，不需要挨餓也能達到瘦身目的！

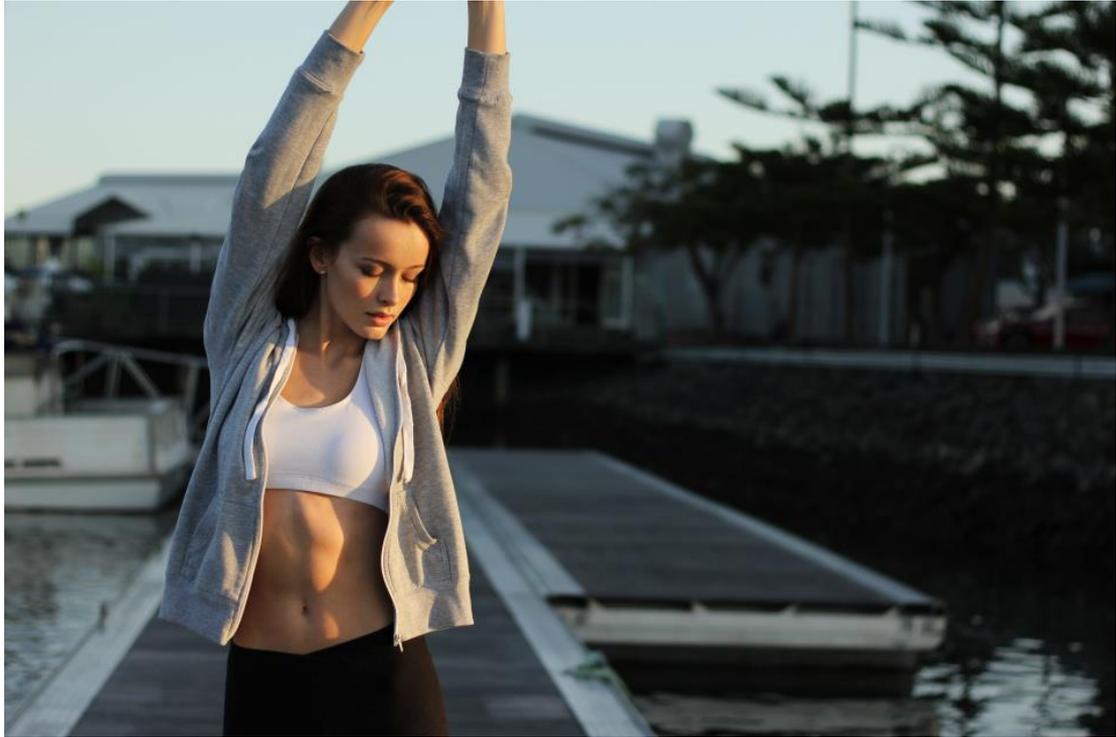


正常吃怎麼會瘦呢？其實 PFC 飲食法的重點概念就是「不吃飽但也餓不著」，每餐吃個 6 到 7 分飽，每 3 到 4 小時依 PFC 原則，每餐攝取一個手掌大小的蛋白質、一個拳頭大的碳水化合物以及一節姆指大小的油脂，讓血糖保持在穩定的狀態，減少當身體缺乏某營養素時，大腦發出「肚子餓」信號的狀況，或者想吃甜食的衝動，藉由均衡攝取也減少餓過頭反彈的風險。不會因為過度的飢餓或是單一營養素不充足，而產生多餘的食慾，同樣是控制食慾，你可以選擇自己喜歡的食物，而且不需要餓著肚子為難自己！

搭配規律運動效果更顯著

除了均衡、定時定量的飲食外，養成規律運動的習慣，絕對也是瘦身的不二法門！不過光是動還不夠，還必須符合「333」的原則，也就是每週運動 3 次、每次達 30 分鐘、心跳須達到每分鐘 130 下，才算是真正有效的運動。

人在開始運動時，因為脂肪被分解燃燒，脂肪組織的血流量增加，而持續運動 30 分鐘後，會再加碼造成「悶燒效應」，讓脂肪燃燒的時間延長，因為運動提升的代謝率有效期間也會隨之增加，效果更加顯著。



愛漂亮是每個女孩的天性，不過在追求好身材的過程中，最需要注意的就是千萬別賠上了自己的健康，有人為了減肥越吃越少，甚至不吃東西，讓身體基礎代謝率下降，反而得不償失，其實只要掌握均衡飲食的關鍵，每一種營養素都兼顧，人體的代謝率就可維持正常，不需要餓肚子就能擁有嚮往的身材啦！

REDEFINING YOUTH

重新定義年輕

www.jeunesseglobal.com

www.facebook.com/taiwanjeunesse