



## 基礎代謝率知多少？七大關鍵報你知！

不想變胖、變老，關鍵在提升基礎代謝率！基礎代謝會隨著年齡逐漸緩慢，若代謝過於低下，可能影響到活力與健康，也會不容易瘦下來，有些女生說自己喝水也會胖，其實可能就是代謝出了問題。

想要擁有良好的基礎代謝率，你要先認識影響它的關鍵因素：

### 關鍵 1. 男女大不同

★小心啦！女生跟著愛人吃喝玩樂，很容易變成幸福肥唷！

不要覺得不公平，因為男女的生理構造不一樣，就連基礎代謝率的差別也會滿大的喔！難怪美眉常常哇哇叫，每次和男朋友約會的時候，大家一起吃吃喝喝，結果...他半點肉都不長，肥肉竟然都跑到妳身上去啦！

### 關鍵 2. 歲月的痕跡

★年齡~就是女人的致命傷，不得不勤勞點！

沒錯！基礎代謝率同樣也受到年齡的影響，不只是代謝的情形，其他的身體功能也會因為年紀的增加，慢慢減緩。這一點對女性尤其明顯，當妳的年紀越來越大，因為基礎代謝率的降低，妳也必須減少食物的攝取量，否則中年肥胖危機就會出現囉！一旦跨過 25 歲，每 10 年基礎代謝率就會下降 10%；相對的，更要勤勞活動，才能抵銷這個臥數帶來的影響。



### 關鍵 3. 增加肌肉組織

★原來練練小老鼠，也是有好處的呢！

一向讓小女子感到害怕的~肌肉，其實也有它的好處！身體當中，肌肉組織較多的人，基礎代謝率也會比較高，因為有肌肉的人，代表著運動機會比較多，一旦運動機會多了，身體的代謝情況也就會變好，不用多說，基礎代謝率當然也很旺盛。由於先天構造不同，女性就算熱愛運動也不容易長出健美男性般的肌肉，所以不用害怕成為金剛芭比，肌肉會讓妳的身型更挺立、更健康。

### 關鍵 4. 水的滋潤

★不是只有女人是水做的，男人也需要水。

基礎代謝要好，水的攝取絕對不能忽略喔！它可是隨時隨地在幫助我們體內排除廢物，維持良好新陳代謝呢！不管你是男生、女生、口渴不渴？每天固定攝取 2000C.C. 以上的水份，並且很平均的在早上、下午、晚上攝取，保證基礎代謝會比別人強好幾倍。

### 關鍵 5. 提高身體溫度

★流汗等於在進行身體排毒的工作。

人體體溫每上升 1 度，新陳代謝就會提高 13%！像是運動、泡澡、三溫暖、岩盤浴、遠紅外線...等等，具有提升體溫的效果，可以加強代謝率，所以呀~夏天不要無時無刻吹冷氣，適度流流汗，排毒又能減少碳排放。



### **關鍵 6. 三餐定時定量**

★不吃絕對瘦不了，聰明吃，才是真減重。

用節食想要來達到瘦身效果，不但傷身還會嚴重降低身體的代謝能力，使減重變得更困難。要減重且不復胖，三餐一定要定時、定量的吃，尤其早餐是一定不可以省略的。早餐可以幫助身體活起來，提升一天的代謝能力；若是不吃，身體會因為感覺到飢餓而去儲存熱量；讓體脂率上升、代謝力降低，才會變胖。

### **關鍵 7. 充足的睡眠**

★瘦體素人人都有，睡不好就是無法發揮作用。

「瘦體素」是幫助抑制食慾、增加熱量消耗的重要激素之一，他會受到生理時鐘的影響，若你經常睡不飽、熬夜或日夜顛倒、生活作息不正常，影響到內分泌，就有可能讓基礎代謝低下。

※資料來源/ BODY 體面雜誌

成功和致富在婕斯已是必然

選擇婕斯，成就未來

[www.jeunesseglobal.com](http://www.jeunesseglobal.com)

[www.facebook.com/taiwanjeunesse](http://www.facebook.com/taiwanjeunesse)