

涓 杓漢兼姘緇 - 涓 涑鏃 工 逢 鑑 伴 杓 鏃 朵 簏 - 鎚 几 棉 錦 疼 汉 紺 愼 施 浜 ㄣ 禔 每天少吃100卡，体重掉10磅

健康

浣涓

鎏 賤 龔 浜 庸 緇 2007/08/27 17:06

有条令人印象深刻的饮食法则--每天少吃100卡路里，就可以轻 减掉10磅，并且轻 维持瘦身后的体重。不过相当奇怪的是，对于如此容易记忆的方法，实际记住的人却很少，也许这正是因为这个方法太过简单了，也有可能，我们并不了解100卡路里实际上是什麼样子。

你不妨参考营养学博士杨丽莎(Lisa R. Young)的著作《轻 减去10磅》(The Portion Teller Plan)，从这本书中，你将w 馊 脰 瓮 腹 蛞 椎 囊 尘 髑 希 涝 兜 厮 0磅的重量。作者鼓励打算控制体重的人，“不用缜密地查看食品包装上的卡路里表，也不必三不五时检查USDA的营养资料库，现在就尝试这些简单、不痛苦的卡路里瘦身法，每一项方法大约能帮你消灭100卡。”

实施方法：下述提供的方法中，一天挑一项做，坚持每天进行，不需要其他的努力，你就能轻易减轻10磅。或着你也可以一天进行两项，不必经过痛苦的节食过程，将能更快速地摆脱多馀脂肪，并且永不复胖。

每日100卡瘦身法。

营养学博士杨莉莎的每日100卡瘦身法(节录)：

1、吃点心棒的时候，只吃一半。2、吃沙拉时，用1大匙调味汁取代原先的2大匙，口感上并不会太多不同。3、选择1盎司的小尺寸义大利pita饼，取代2盎司的大型尺寸。4、用1匙花生酱取代2匙，涂抹在麵包或薄脆饼乾上，味道还是一i氏暮谩、享用义大利麵条时，最后在你的盘中多留下几口别吃。6、烤马铃薯时，用1匙奶油取代3大匙。7、下回去星巴克时，点一杯小小牛奶咖啡，取代从前的特大杯咖啡。

你也可以参考雅虎RealAge专栏的瘦身小诀窍：

1、炒鸡蛋时，用1颗取带2颗。2、为自己做一份敞开式的三明治，省去最上层的那片麵包。3、食用每道菜时，都留下3口不吃。4、原本想吃10颗巧克力糖，吃5颗就好。5、去赛百味时，点一份6寸的烤牛肉三明治，取代经典的牛排乳酪口味。6、在Dairy Queen店塏，点一份小杯的冰淇淋，记住是用杯装、而非甜筒装。