

美麗，從瘦身開始！

唐琬喜

身材苗條是當代女性追求的時尚。苗條不僅僅是美麗，它既是女性的驕傲，亦是健康的要素。遺憾的是，一方面，隨著生活水平的普遍提高，肥胖者日益驟增；另一方面，屬精神方面，每當事業、家庭、地位趨於穩定，生活自然優哉游哉，心寬體胖。這些是由於精神用於神經，神經作用地內分泌所造成的。

肥胖，有損健康和形象。秤，是一點不講情面的，你的體重是多少，它就毫不猶豫地指向那個刻度。美麗、健康，在你心裏的標準是什麼，你是否也應秤一秤？

想要擁有苗條的身材，必須要有規律的生活與健康的飲食習慣。你試過各種減肥法，卻總是瘦不下來，其實並非是你嘗試的瘦身方法無效，而是你的生活習慣不好！你曾嘗試著減少食量，晚餐不吃任何食物，卻又在睡前抵抗不了饑餓感，而最終吃起宵夜。這樣的話，你永遠也減不下體重，還不如正常地進食晚餐。

* 如何真正瘦下來

- 一、三餐定時定量。
- 二、習慣用小的碗盤裝食物。
- 三、飯前先喝湯，再吃其它食物。
- 四、切記要細嚼慢咽，有專家指出，吃飯時大約20分鐘左右，大腦才有飽的反應，所以要減慢進食速度，等待“飽”的感覺。
- 五、有人素食，但仍肥胖，是因為烹調過程中用了過多的油。
- 六、不能把肚子當剩菜垃圾桶。（為何事先不能少煮一點呢？）
- 七、餐後，請立即刷牙。刷了牙，口腔清新，倍感舒服，你會因為刷過了牙而不再吃東西。
- 八、不可邊看電視邊聊天，同時吃零食。
- 九、充足飲水，新陳代謝需要用水分去“燃燒”脂肪，水分不足，同樣令人肥胖。

十、縮腹走路法：平常走路和站立時，要潛意識地用力縮小腹，令小腹肌肉變得緊而實。長久以來，不但小腹趨於平坦，走路的姿勢也動人。

十一、選擇一項你喜歡的運動，每天做30分鐘。別說不喜歡運動，如你真不喜歡運動，那是與健康無緣。

減肥並不在於你吃多少，而在於你怎樣吃，養成良好的飲食習慣，你大可不必心不平，情不願地去節食。瘦身並不只是女性的專利，趕走肚臍，亦是現代時尚男性的首要健康提倡。