

減肥停滯期-溜溜球效應 (yo yo effect)

體重如同玩溜溜球般上下震盪，稱為溜溜球效應。體重的變化是上去越來越容易，下來越來越難。因為在減重時，是全身的組織一起減（肌肉和脂肪一起減），增加回去時，絕大部份增加的都是脂肪。如此脂肪的比例就越來越高，熱量的新陳代謝率就越來越低，身體需要的熱量越來越少，也就越來越容易胖，最後成為惡性循環。

如何克服減肥停滯期

- 1.多運動：做些簡單韻律運動或局部的肌力運動訓練，如仰臥起坐(腹部)、舉啞鈴(手臂)、腹式呼吸(小腹)等等，以提升人體新陳代謝。
- 2.多喝水：綜合蔬果汁、檸檬汁或水果醋，每日水份至少 3000cc，正確的方法是一天當中平均攝取，一次喝水以 250cc~300cc 為佳，忌喝濃茶、咖啡、酒等刺激性飲料，避免胃液加速分泌增加食慾。
- 3.營養要均衡：早餐吃的好，中餐吃的巧，晚餐吃的少，宵夜不要碰。忌高脂、高熱量食物、炭酸飲料，多吃維他命 B 群的食物，因為減肥過程 B2 和 B12 是不可缺少的元素。

作息要正常：充分的休息，才能有效將體內毒素排除，促進新陳代謝，調整臟腑功能。