

5 不要找藉口

很多減肥人士在面對誘惑時，都會為自己找藉口，例如我今天晚上赴宴，吃得少，主人家會不高興；又或周末和朋友BBQ，就放肆一次吧！

余思行說，人總能編出一百個理由為自己的行為開脫，合理化，但這時應想想自己為何減肥？目標達成了嗎？這期間得來的成果就這樣放棄嗎？「當你心中出現魔鬼，你便要喚醒天使來抗衡，聽聽天使說出減肥的好處，幫助抗戰心魔！」



6 偷食要誠實

當你「偷雞」吃了一包曲奇，或吃了一大包薯條，最好向朋友老實招供，或記錄在減肥日記，你便不會忘記今天吃多了，稍後的晚餐應適當地減少份量，或增加晚上運動時間。

「很多時減肥的人都有偷雞心態，認為吃多了又沒有人知道，吃多了不會立即肥在臉上，這樣的念頭多出現幾次，你的意志便會崩潰，減肥便難以持續！」余思行說。

提醒下次不要再犯。



8 不必死跟餐單

減肥不是着眼於餐單，而是長遠改善飲食習慣及建立健康生活模式，所以毋須斤斤計較每餐吃了幾多脂肪、幾多卡路里。

「當你學懂健康飲食之道，選擇食物時自然得心應手，哪些對身體好應多吃，哪些對身體有害宜少吃，日後無論在超市購物或是上餐廳，都懂得靈活調配，為自己選出美味又健康的食物。」



▲ 減肥餐單只作參考，懂得靈活調配才最實際。

7 忌自責向前望

減肥人士在計劃進行一段時間後，總有鬆懈的時候，這時或許會在誘惑下狂吃一餐，之後感到懊惱，認為自己破了戒，橫豎也會失敗，不如放棄吧！

余思行說，當你破例吃了一餐後，毋須為此太過自責，因為一餐半餐不會將你的成果推倒，反而要積極面對，提醒自己下一餐不可再放肆。

如真的破戒，也不應因自責而全盤放棄。



從味道清甜的蔬菜開始，易養成每日吃蔬菜習慣。

在減肥路上，很多人「有頭威，無尾陣」，開始時一鼓作氣，但一個星期未到便洩氣，再捱多一星期更放棄，然後狂吃補償，結果比前更重磅！

要成功，必定要秘訣！今期營養師就教大家如何在減肥路上保持動力，繼續堅持，達至長久減磅效果，又不會因一時鬆懈而令體重反彈！

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：盧森



英國註冊營養師
余思行

4 小改變 易接受

都說減肥不是一步登天，所以要突然間完全改變飲食習慣亦是不可能的任務！余思行說，如果你是無肉不歡的食肉癡狂人，要你今天起每餐只吃幾片肉，你一定會不習慣，應酌量減少肉類份量，例如平日吃十二安士牛扒，今餐就吃十安士，下次吃八安士，自己才容易接受。

又例如平日面對蔬菜會苦瓜乾面口，可試試甜味蔬菜，如甜燈籠椒、南瓜、番薯、蜜糖豆等。習慣後，就可多吃綠葉菜，增加蔬菜種類，以達到均衡營養。

2 找支援 抗誘惑

減肥期間易受誘惑，尤其當你有一大班酒肉朋友，經常大吃大喝以聚餐為樂的，他們絕對是你減肥路上的絆腳石，這時最好避一避，否則看見他們大啖芝士蛋糕，狂吞肥牛扒，你又怎可以獨善其身，不參與其中呢？

余思行建議，在減肥期間最好暫別酒肉朋友，多見一些「生活健康」朋友，大家一齊跑步、游泳、打羽毛球，一來有伴，二來在近朱者赤下慢慢習慣健康生活模式，減肥自然輕鬆。

1 緊記減肥目的

你為甚麼減肥？為了穿細碼衣服？為了減走水桶腰？為了夏日能穿比堅尼泳衣？無論為了甚麼原因，你都應該時刻提醒自己，鞭策自己，在目標未達前又豈可輕言放棄？

當目標達成，證明你付出的努力沒有白費，應更加珍惜成果；而當你想放肆時，想想自己艱難取得的成績，狂吃的慾望便會消散。



減肥期間最好與志同道合朋友一起運動。



3 定下可行目標

減肥目標切忌定得太高，一步登天，例如一個月要減二十磅，這是沒可能的。余思行說，例如你現時體重一百三十磅，標準體重是一百磅，就不應妄想在兩個月內減三十磅！「減肥應循序漸進，以每周一至兩磅為目標；當每周目標達到後，再調整餐單向下一步進發，慢慢達到理想體重。」



以每周減一磅為目標，容易持續。