

春天不是讀書天，夏日炎炎正好眠，但，不要再睡啦!夏天是個適合全家出遊及展現身材的好時機，您是否還在為冬天和春節增加的體重而煩惱呢？

夏天身體代謝率已不如冬天，如果不再好好努力減重一夏（下），可能又會把多餘的脂肪再帶到下一年囉！（男性腰圍 $\leq 90$ 公分，女性 $\leq 80$ 公分）

以下幾項夏日減重小撇步,你做到幾項呢？如果還沒做到一半以上要好好加油喔！

1. 多喝水，一天至少 2000 c.c，健康排毒又美麗。
2. 吃生菜沙拉時選用和風醬或油醋醬，取代熱量高的凱薩沙拉醬。
3. 吃剉冰的時候選用新鮮水果，取代高澱粉及含糖量的綠豆、紅豆、芋圓、粉圓、湯圓類，以免攝取過多的熱量及糖分。
4. 購買市售手搖杯飲料時，盡量以無糖茶取代含糖的調味飲料，以鮮奶代替奶精或奶油球。
5. 現榨果汁去除了健康的纖維，且通常添加大量砂糖調味，盡量吃新鮮水果取代現榨果汁，若一定要喝的話，要無糖喔！
6. 粽子內容物油脂含量高且缺乏纖維，一餐最多只吃一顆，並搭配燙青菜食用。

7. 水果冰冰涼涼的好好吃，冰西瓜、冰芒果、冰荔枝……，因為天氣熱，很容易一次吃太多水果，糖尿病患者要小心喔！一天最多只吃 2 份水果（1 份 = 一個拳頭大小的水果 = 一瓶碗的現切水果）。
8. 夜市美食何其多，要聰明挑選才能真正享瘦（受）喔！盡量少吃油炸物，避免添加大量醬料，減少勾芡類食物攝取，且須符合均衡飲食概念，包括碳水化合物、蛋白質、油脂及纖維質等，建議搭配組合：日式手捲不加沙拉+貢丸湯+生煎包一個、春捲+關東煮（蘿蔔+百頁豆腐+豬血）。
9. 各把 1 份水果當作下午茶及消夜，避免吃零食攝取過多糖份、油脂及熱量。
10. 將運動融入日常生活中，以走樓梯取代搭電梯、坐公車時提早兩站下車走路回家、停車時離目的地遠一些用走的過去、等人或等車時抬抬腳、能站就不要做、能做就不要躺。