

體態管理 · 如此簡單

Blocks of Life Protein

生命的積木-蛋白質



@soeasy



身體蛋白質 真的那麼重要？！

不要忽略最重要的蛋白質囉！



植物蛋白，這邊提供三個，花椰菜，蘆筍，菠菜

「當然！它是身體細胞主要成分」

「缺少蛋白質，一開始你不會有感覺，但長久下來你會發現容易疲倦」



其實身體是一個很奧妙的機構你知道嗎？

蛋白質主要負責：

- 產生酵素
- 神經傳導物質
- 荷爾蒙

製造皮膚、骨骼、肌肉和免疫細胞都是蛋白質

體態管理 · 如此簡單

5 Tips For a Healthy Diet

減重的五個方法



減肥遇到停滯期 我該怎麼辦？

不要忽略最重要的蛋白質囉！



5個方法你做了幾個呢？

「每個人基本上在
減重過程中都會遇到」



以下幾個步驟分享給你囉

- 1. 要吃早餐
- 2. 水量要足
- 3. 多吃蛋白質
- 4. 加強鍛鍊肌肉
- 5. 充足睡眠

1. 為什麼一定要吃早餐呢？！

不要忽略每天的第一餐



控制體態，早餐很重要

「早餐英文叫「BREAKFAST」
你知道什麼嗎？」

「BREAK動詞叫打破，FAST中文叫快速，就是要你起床趕快給身體他需要的營養。二個字合起來就是早餐」

正所謂一日之計在於晨
經過一整個晚睡眠沒有吃任何東西
早上的第一口進入的嘴巴的東西非常的重要！
一定要吃！一定要吃！一定要吃！

如果不吃早餐，身體會因為感覺到飢餓
反而容易囤積脂肪
但是吃錯早餐，也會造成脂肪堆積

2. 一天水量會不會喝太多？

水量是體態管理的關鍵



人是水做的，由其是女人，這是真的

「教練！一天喝4000會不會太難」

「以你的公斤X50，就是你一天身體必需的水量，一天從早上起床到睡覺如果以12小時，以總水量下去計算，每一小時335CC是不是超簡單」



充足的水份攝取可以幫助體內排除廢物，維持新陳代謝

俗話說「喝水不一定會瘦，但不喝水或水喝不夠那更不可能會瘦的」

所以體態雕塑過程中，水是非常重要的哦

3. 蛋白質吃多好嗎？

蛋白質吃夠，老了免煩惱



soeasy.diet

蛋白質是增肌減脂
維持代謝的重要營養素

「教練！蛋白質會不會吃太多」

「蛋白質是身體每天必須要有的，一般人每天攝取量都是不足的，應該擔心怎麼都吃不夠不是嗎？」

多吃蛋白質

這個也是超級重要的！

攝取足量的蛋白質能夠提高身體新陳代謝，會使人體每日多燃燒150至200千卡的熱量。

蛋白質主要是由氨基酸組成的

肌體消化這類食物比消化脂肪及碳水化合物更費時。

所以，要將它們分解掉就需要燃燒更多的熱量

4. 練重訓會不會變大肌肌

肌肉緊實體態更美



肌肉不好長，養好肌肉不怕老

「教練！我不要金鋼芭比了！」

「鍛鍊肌肉，想要大肌肌沒那麼容易，我們是在讓肌肉活動才能更能保護我們的骨骼」

加強鍛鍊肌肉

肌肉的組成是需要靠「活動」加上「飲食」
二個缺一不可

讓自己開始去增肌，因為每一公斤的肌肉可以幫你多消耗**100大卡**

增加肌肉含量，提升基礎代謝

5.睡眠不足真的差很大嗎？

想變瘦請先睡飽



晚睡容易水腫，可以早點起床完成工作
也不要半夜加班傷身又傷心更傷荷包

「教練！我都習慣晚睡，真的有影響嗎？」

「當然，基本上11點就該睡覺囉，因為你的肝臟，心臟都在不同的時間點需要休息，你不睡覺他們都在加班哦」

充足睡眠很重要

研究發現

長時間精神壓力過大，會使人發胖。

面對減重停滯，應將心情放鬆

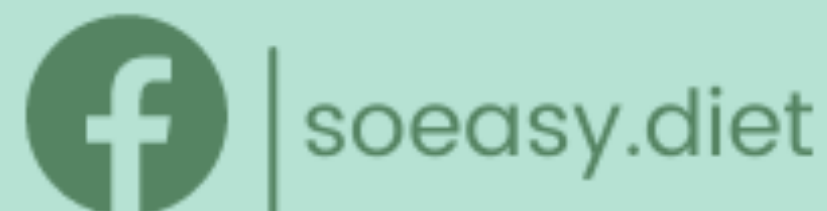
同時，睡眠不足會導致身體器官的功能無法發揮、代謝力也會低落

您好！感謝您的索取！

每一個人的體質不同，瘦身效果也會不同
但我們在管理體態更重要的是我們的體脂
感謝您耐心地閱讀，此電子書不是醫療用途
只是單純想要分享，我們從平常該怎麼飲食

如果您想要知道更多相關資訊
可以加入我們LINE官方帳號（直接掃QR CODE）
[HTTPS://LIN.EE/XZ24A9Z](https://lin.ee/xz24a9z)

裡面也會有更多健康小資訊
如果想要快一點瘦下來，也可以再官方帳號裡面詢問我們囉！
我們就在官方帳號見囉！



體態管理 · 如此簡單