

筆者：註冊營養師姚婉芬
資料搜集：營養學家胡嘉欣

營養師

教你

「HEA住」

瘦!

你平時會較容易覺得疲倦及累嗎?

你平時正餐吃普通的份量是否也會導致體重增加?

你近年來體重有否逐漸增加?

一星期去3-4次健身房的你是否沒見功效，體種依然沒減少?

你最近穿的衣服有否覺得變緊了，尤其是腰圍位置?

你有沒有試過成功減肥後，體重反彈，增加了的磅數反而比減了的多?

你每天都需要咖啡幫你渡過漫長的一天嗎?



姚婉芬 Amy Yiu

姚婉芬註冊營養師，畢業於UBC營養治療學。憑著傑出的成績以及熱心從事社區工作，得到UBC頒贈的入學獎學金和加拿大全國優異營養師實習生的榮譽。現擔任加拿大營養師協會的發言人，經常接受傳媒訪問及為健康節目任客席嘉賓。作為私人執業營養師，姚婉芬提供專業的營養顧問服務，教大家瘦身美顏，養生健體和抗衰老的飲食方法，打做「營」男「營」女。

如有興趣，請瀏覽我們的網站，
www.libranutrition.com，
亦可以致電到778.999.7554或寄電郵到
info@libranutrition.com跟營養師預約!

問了那麼多問題，有沒有哪個問題你覺得很熟悉，有問過自己的呢?

進入新的一年，想必大家都定立下不同的新年願望，而當中有不少的都會跟減肥有關。尤其剛過完聖誕節和新年派對，吃了不少高卡路里的食物，增加幾磅也是理所當然吧！但要減肥，我們都應該先了解一下除了吃得多以外，還有甚麼因素可以讓我們發胖的?

其實導致增肥的原因很多，其中的包括:

1. 熱量的攝取多於使用量
2. 整天困在辦公室工作，身體活動不足
3. 常常外出吃飯，每週至少2—3次
4. 新陳代謝緩慢(衰老過程必經階段)
5. 甲狀腺功能減退
6. 長期服用藥物，受藥物副作用影響，如抗抑鬱藥
7. 精神壓力及荷爾蒙失調
8. 經歷更年期及更年期後
9. 睡眠不足及長期失眠



有寵物的朋友可以
多帶他們出外
散步，也是運動
的一種。



「那我應該如何減肥?!」

從飲食出發

1. 多吃天然食物；少吃處理過的加工食物
2. 多吃不同種類的蔬菜水果
3. 多選擇蛋白質，如魚，豆腐，雞蛋，堅果，等。少吃肥肉和加工肉
4. 避免讓情緒影響進食
5. 多買較健康的食材和小食放在櫥櫃裡；盡量避免買不健康的零食。不買就不會吃了吧！
把自己吃過的東西都寫下來，留一本食物日記。
6. 少吃多餐；份量較小，多吃幾餐
7. 保持水分充足，多喝水
8. 留意每餐吃的份量

不同運動 - 步行及快步行



運動不能少!

每天盡量做30分鐘的體力活動！你們都要知道，要運動不一定要出健身房才能做。如快步行，游泳，做體育運動，太極拳，瑜伽都是各種形式的運動。只要找到適合自己的運動，並每天騰出一點時間堅持著做就可以了。最簡單的方法就是用10-15分鐘的休息時間，一天兩次就可以達到一天30分鐘的目標！

按步就班，從小事改變生活習慣

下一次你可以試試：

1. 不開車，走路到附近的超級市場
2. 不用電梯，改走樓梯
3. 睡一覺好的，早點上床。避免睡前用電腦，手機，平板電腦，看電視等。讓腦袋可以放鬆，幫助入睡。

壓力管理

放鬆自己，用積極的態度處理壓力。這樣做可以減少腎上腺激素的分泌，以助提高體力和減肥。

家人朋友同事的支持

心理上的支持是非常重要的。找一個會一直支持你的朋友，協助你成功達到目標！

為答謝讀者們一直的支持，你們有機會贏到一本由註冊營養師曾欣欣寫的「Hea住瘦40步」。有興趣的朋友只需要把你們的成功減肥故事寫下然後寄電郵到info@libranutrition.com即可。
截止日期為2月15日。我們期待收到您的電郵！

說到減肥，大家一定會聯想到纖體美容公司。但你可否知道，一個經驗豐富的註冊營養師也可以幫你健康又安全地減到你心儀的數字嗎？

一個註冊營養師可以如何幫你減肥？

註冊營養師是有著豐富健康營養知識及經驗的專業人士。他們的營養學學位需要五年時間，並包括一年在醫院和醫療機構中進行實習。他們畢業後必需考一個註冊營養師牌照才能被認可。而這牌照需要每年更新。

他們可以幫你：

1. 評估你的熱量和人體所需的營養素（維生素和礦物質）攝取量
2. 根據你的年齡，體重，活動水平，人生階段（懷孕，母乳喂養等），及健康狀況計算你所需的攝取量
3. 解釋你的年度檢驗報告書和血液測試結果。了解個人和家人的健康狀況及慢性疾病風險後為你作出健康建議
4. 為你設計一個量身訂做的膳食計劃
5. 幫助，支持，及教導你如何達到自己訂下的目標，並且生活得又健康又快樂
6. 帶你去私人營養團，到超級市場教你如何作出健康飲食的決定
7. 提供健康又美味的食譜。教你如何使用各種不同對健康有助的配料，改善個人及家人健康
8. 幫助你無須節食地減肥，也沒有「反彈」效應
9. 介紹不同天然營養補充劑，協助減肥及提高身體能量

營養師貼心推介：最近美國高科技公司製造了一種產品「Slim and Sassy」。它使用100%有機純植物精油及營養補充劑，並無人工色素或配料添加。它使用安全並且沒有副作用，可幫助你健康地成功減肥。我認識一位客戶在3個月內成功減了20磅，穿的衣服從M碼跌到XS碼！其實有很多人因某種醫療情況，如關節痛，關節炎，膝關節疼痛等，而不能到健身房，也不能做偏激的運動。這個瘦身療程不用這些運動，用步行就可以，只需要兩個月。我們註冊營養師可以幫你設計一個低升糖指數(Low Glycemic Index)膳食計劃，有助你減肥和補充體力，讓你變得精神又開朗。