

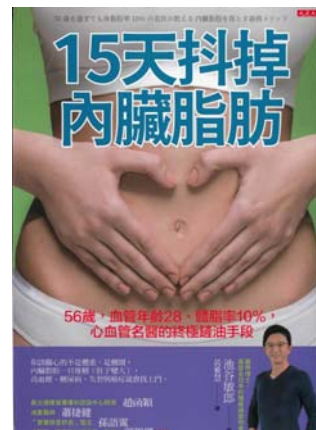
老師： 龔錫雄

書名： 15 天抖掉內臟脂肪

作者： 池谷敏郎

出版社：大是文化有限公司

分享：



閒來無事，進入某服裝連鎖店去買衫扮靚。左尋右盼，也未能找到適合自己的加加加加大碼的衣服。真掃興！

感到納悶。心內糾結對話中……

聲音甲：算了吧！身體肥胖不是朝夕之事。肥胖得可愛，也是一件好事。

聲音乙：其實，你是可以的。只要尋得合適的減肥方案，堅持下去，目標可達。

聲音甲：對呀。雖然減肥是好的，但不要太刻苦。要知道，去胡亂斷食對身體不好，可能會得不償失。

聲音乙：哈哈，天氣熱了，不如去買杯珍珠奶茶凍飲吧！

聲音甲：對。不如今晚去打邊爐吧！和牛好食！

(設計對話)

讀了由醫學博士池谷敏郎的著作後，我對肥胖的定義，減肥方法有更深刻的理解。

原來，體脂肪有三個種類：1. 皮下脂肪，2. 內臟脂肪，3. 異位脂肪。當中的內臟脂肪會直接危害身體健康。它還影響到腰圍的多少，也會產生高血壓，糖尿病，動脈硬化，失智症或癌症等重症。

書內除了介紹減肥的輕醣飲食法，還介紹了減肥的殭屍操(它是一種由作者創作的減肥健身操)，也列舉了 14 個減肥好習慣。

據說，作者也曾經歷了肥胖的困擾。他在 36 歲時體重是 79KG，而血管血壓是 45 歲。但在某天，他突然有了減肥的念頭，並持之以恆，終於成功減去 15KG。

想減肥嗎？要健康嗎？

It is never too late. 一起開始吧！