



揭开饮食迷思

健康饮食取决于能否终生遵守承诺，坚持选择正确的进食方法以及摄取正确的食物。

以下是一些人们常犯的饮食错误，如何在你的健康饮食计划被扰乱前纠正错误？

饮食迷思1: 早餐应该只吃水果

没有证据显示早餐只吃水果有任何健康好处或减轻体重的效果。水果是获取纤维和维他命一种很好的来源，但大部分水果的复合碳水化合物含量都偏低，饥饿了整晚的身体所需要的就是复合碳水化合物。谷类食品是开始美好早晨的更好选择。

饮食迷思2: 有些“神奇”食物可以减轻体重

有些富含纤维的食物（例如：葡萄柚）据说可以燃烧身体脂肪。专家说，这是不正确的。在饮食中添加膳食纤维能够提供饱足感，帮助预防体重增加。富含膳食纤维的食物也需要咀嚼更久，让身体有更多时间感觉饱足。无论如何，膳食纤维并不具备“燃烧脂肪”的效果。

饮食迷思3: 吃饭时喝饮料会导致发胖

我们很多人都会注意食物摄取量，但往往会忽略饮料。证据显示吃饭时喝水可以改善消化功能。另外，新的研究也显示，喝大量的水对促进新陈代谢有很好的效果。控制酒精和含糖份饮料的摄取量，过量摄取可能会导致发胖。

长久以来，我们都知道正确饮食和运动才是关键所在，配合TRA体重管理计划，效果会更加显著！这个全方位体重管理计划能够透过提升新陈代谢率、维持瘦肉质量和强化能量水平来达到体重管理的目标。



我太太为我选择TRA体重管理计划的原因是，这些产品都拥有专利权，以及安全使用。一开始，我质疑产品的效果，也不太确定TRA体重管理计划是否可以帮助我减轻体重。无论如何，我在第一个月内就能感觉到不同。

而且，我的体重在3个月内从102公斤减少到82.8公斤。

现在，我重获自信和健康！谢谢TRA体重管理计划。

Sow Cher Wai, 30多岁, 商人, 马来西亚

	之前	之后	总体改变
体重	102.0 kg	82.8 kg	-19.2 kg
身体脂肪(%)	29.6%	19.5%	-10.1% (-14 kg Fat)

声明: 产品使用效果可能因人而异。