



亲爱的朋友们，

您是否经常不吃早餐，并认为这能助您减轻体重呢？如果是的话，请别再继续这么做。因为适得其反。现在就选吃早餐来开始您的每一天吧！这将大大提升体重管理计划的成功机率。一顿好的早餐可让您避免在午餐时大快朵颐、促进新陈代谢与补充身体所需，帮助您保持身心健康。

以下的短文，将教导我们如何选择与准备一份能帮助减重的健康早餐。最后，请以我们的小贴士来消除难以分解的脂肪和提升您的活动量吧！

适当的营养 - 早餐: 保持身体健康的秘诀

您是否知道每天吃上一顿好的早餐能减低肥胖、糖尿病与心脏病的机率呢？研究显示不吃早餐者比常人高出4.5倍患上肥胖的机率，而德州大学埃尔帕索分校的一项调查发现，吃早餐者每天所摄取的卡路里比不吃早餐者来的更少。

早餐是否健康在于您如何选择它。现在就在这学习如何准备富含维他命、抗氧化剂与矿物质的营养早餐吧。

请在以下四个食品组别中的三组选择一样食品：

水果



蔬菜



谷粮食品



乳制品与蛋白质



贴士：尽量远离甜点、白面包、油炸食物以及甜麦片等。它们有着高脂肪含量，并较易消化，因此不到几个小时便会再出现肚饿的现象。您可考虑多吃蔬菜水果与蛋白质等。

适当的保健品- 消除脂肪

您知道肥胖能令脂肪显得更加显眼吗？您认为脂肪是不能被消除的吗？它是否曾经侵略您的大腿臀部呢？是的话，您就一定得知道如新的美体精华液能如何助您战胜脂肪了。

来体验一下仅仅在八周内所取得的成效吧！临床研究显示它能平均降低脂肪明显度约55%、皮肤保湿度上亦取得高达84%的增加、提升肌肤弹力约37%，以及促进肌肤平滑度约69%。

它富含锦葵科萃取物(芙蓉)，类似皮肤细胞之间的脂质，宜于降低脂肪明显度，并包含了紫锥菊萃取以促进肌肤弹力。



适当的运动- 运动时提不起劲？

您是否在心情低落时，越不想运动？其实，消除阴霾的最佳方式就是提升您的活动量。一套约10分钟的简单运动就能增进活力与减低紧张、愤怒与压力等负面情绪。如您想在体重管理计划的配合下消耗掉多余脂肪的话，可尝试每日运动至少约30分钟。

如果时间难以配合，您亦可在日常生活上做一些改变，以增加活动量：

- 不用电梯或电动扶梯。改爬楼梯。
- 在抵达目的地之前的两个巴士站下车，并步行到目的地。
- 在住家附近骑脚踏车。
- 在午餐休息时刻健走。
- 在观看喜爱的电视节目时跳绳。
- 做一些家务。使用吸尘器吸净地板便能燃烧75至125的卡路里。

