

如何做好全方位的體重管理

How To Do Comprehensive Weight Management

蘇聖棋

高雄健仁醫院新陳代謝科醫師

減重一般人的做法就是少吃多動，打開網路，看著各式減重書籍盤據各大網站暢銷書的前幾名，就可以知道是全民瘋減重，內容從不同的飲食法、不同的運動模式、補充營養品、益生菌以及燃脂聖品，但效果通常是幾家歡樂幾家愁，甚至花錢傷身。

我們是不是忽略肥胖的成因，一味追求人云亦云的作法，導致反覆減重復胖的溜溜球效應，讓基礎代謝一路走低；

了解原因才能擬定計畫，按部就班的同時也不能違反人性，這樣才能順利執行，透過一次又一次小目標達成，達到理想目標。