

五花八門的減重斷食法

✓ 總熱量消耗

總熱量消耗 = 基礎代謝 + 運動消耗 + 攝食產熱消耗

減重 → → → 熱量消耗 > 熱量攝取

168 斷食法



禁止吃



TDEE

8小時攝食



禁止吃

5:2 斷食法



星期	一	二	三	四	五	六	七
熱量限制	正常 達TDEE	500-600 大卡/天	正常 達TDEE	正常 達TDEE	500-600 大卡/天	正常 達TDEE	正常 達TDEE

隔日斷食法



星期	一	二	三	四	五	六	七
熱量限制	正常 達TDEE	<100 大卡/天	正常 達TDEE	<100 大卡/天	正常 達TDEE	<100 大卡/天	正常 達TDEE

有效的減重需要持之以恆，請選擇適合自己的飲食模式，建議如想長期減重，『均衡飲食』才是首選。



碳水化合物
50-60%



蛋白質
10-20%



脂質
20-30%