



健康體重管理-運動篇

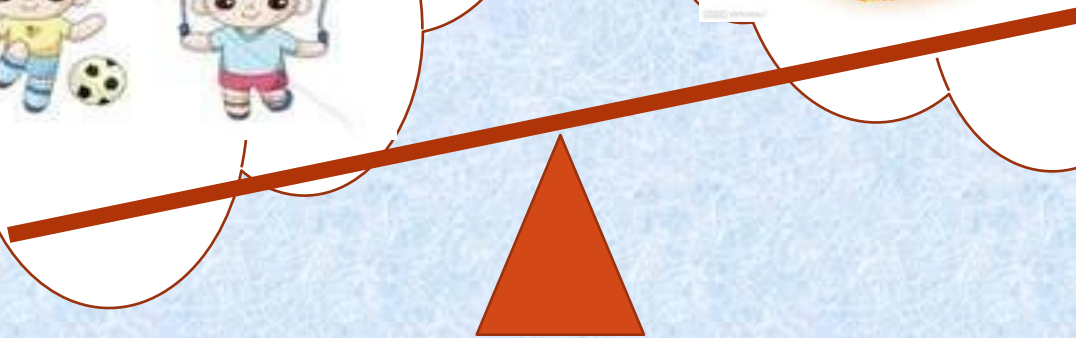
國民健康科
運動指導員
詹欣凌

減重觀念

身體活動



飲食



大家一起轉轉看

不同BMI值的死亡風險



衛署建議標準	死亡風險
BMI < 18.5 → 體重過輕	▶ 提高為1.2倍以上
18.5 ≤ BMI < 24 → 體重正常	▶ 1.2倍至1間
24 ≤ BMI < 27 → 體重過重	▶ 1
27 ≤ BMI < 30 → 輕度肥胖	▶ 1至1.2倍間
30 ≤ BMI < 35 → 中度肥胖	▶ 提高為1.2倍至1.5倍間
BMI ≥ 35 → 重度肥胖	▶ 提高為1.5倍以上

註：1. BMI值：體重（公斤）／身高（公尺）²，即kg/m²
2. 死亡風險以BMI值22.6至25為比較基準，死亡風險為1。
資料來源／衛生署、沈志國教授 製表／陳俐君 圖聯合報

$$\text{BMI} = \frac{\text{體重（公斤）}}{\text{身高（公尺）} \times \text{身高（公尺）}}$$

肥胖 & 疾病

睡眠終止
呼吸

高血脂

冠狀動脈疾病

脂肪肝

高血壓

下背痛

糖尿病

退化性關節炎

黑色棘皮症

痛風

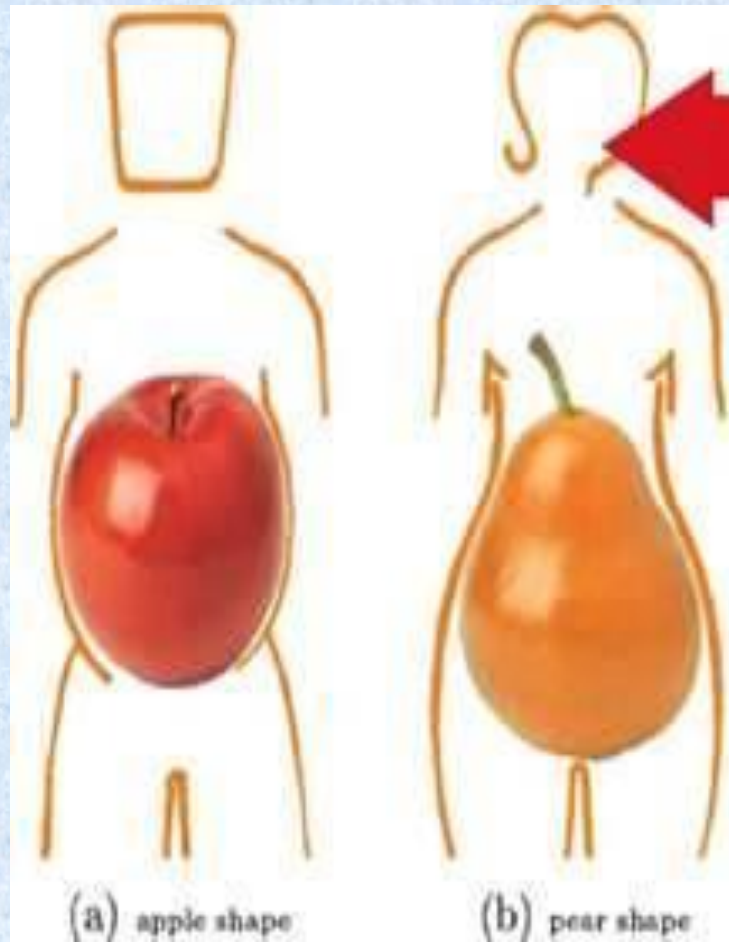


二種常見脂肪分佈體型——蘋果型



1. 肚子周圍脂肪肥厚，有啤酒肚上半身（驅幹）比較胖，腰不明顯
2. 皮帶孔比以前更多
3. 最近血壓很高
4. 雖不胖但腰部凸出
5. 有些健康上的困擾，容易產生疾病〔如血壓血糖偏高，輕微心臟疾病〕
6. 中年後才發福
7. 常見於男性肥胖者。

二種常見脂肪分佈體型——梨型



1. 即所謂的下半身肥胖
主要肥胖部位在腹部、臀部、大腿等
2. 腰部明顯
3. 買褲子及裙子常有合腰不合臀，合臀腰太鬆的情形
4. 從小就胖或是青春肥
5. 產後發胖
6. 女性肥胖多屬此型。

減肥運動的原則

- 盡量選擇全身性的運動
- 勿憑感覺推論運動所消耗的熱量
- 運動的時間比強度重要
- 減肥的運動，效果是可以累積的

運動與減重

- 運動可以減輕體重
但效果比不上飲食控制
- 運動可以增加肌肉組織
而且減少脂肪組織
- 運動可以避免
基礎代謝率下降

哪些運動對減肥比較有效？

- 搖呼拉圈瘦小腹？
- 推脂、排油瘦局部？
- 游泳/瑜珈/外丹功？
- 健走/騎腳踏車？

健走三步驟(上半身)

1. 手肘彎曲成90度
2. 後擺到腰、前擺到胸
3. 調整姿勢，身體往上拉

健走三步驟(下半身)

1. 腳跟先著地

2. 關節放輕鬆

3. 快步走

運動減重的迷思

- 觀念一 流汗越多越有效？
- 觀念二 運動越喘越有效？
- 觀念三 跑步比走路有效？
- 觀念四 運動到全身虛脫，效果一級棒？x
- 觀念五 一次運動半小時和三次10分鐘，哪一個效果好？
- 觀念六 做家事、倒垃圾算不算運動？

我變胖了！？

Q：為什麼我明明有規律運動，
為什麼體重還是增加了？

→在飲食控制前提下，體重在規律運動後，剛開始增加一些是正常的，因為肌肉質量增加的關係。(肌肉質量增加有助於提升基礎代謝率)

不用運動就可以減肥， 真的假的！？

Q：市面上的號稱可以消脂的
運動產品是否真的有效？

→ 肌肉主動收縮才能真正達到消耗熱量，減少體重的目的。

每天早中晚運動分期付款概念 讓上班族健康又去脂！

111分期付款式的運動概念

- 每次步行10分鐘
- 心跳速率約在110左右(微喘)
- 每日早、中、晚各一次

每天早中晚運動分期付款概念 讓上班族健康又去脂！

111分期付款式的運動概念

- 利用運動可累積的特性，如上班可提早一站下車走路、中午用完餐再走10分鐘、晚餐過後也運動10分鐘。
- 每天利用早中晚各10分鐘的走路運動，達到每分鐘110次心跳速率的微喘狀態，這樣維持1個月，至少就能減少0.5公斤，脂肪也就不易長期累積。

月經健康瘦身法

女生的身體一共分為四個週期在運轉，就是28天週期配合生理週期進行飲食及運動，可讓減重效果顯著。

*1：月經期 (PESET期)福利期：

時間是MC來第一天到結束，此期因為流失較多鐵質，所以可稍放慢減肥速度。

月經來時，為避免經期不順，女性最好少吃生冷食物、冰品，多補充鐵質及纖維素食物，例如：小魚乾、葡萄乾、豬肝、海帶、菠菜、紅棗、葡萄等(但要計算份量)，此時食補可溫暖子宮、調血行氣。

讓身體好好休息時期：此階段在做身體的調整，做體內的淨化。身體容易水腫，要控制水量攝取，皮膚容易出油要確時洗臉。(以免長痘痘)

*2：排卵期(中間期)超快期：

時間是MC週期的第7-13天，此期人體的身心靈狀況最佳，最適合減肥了，若飲食又控制得宜，會很容易看到體重往下掉。

月經期後，身體新陳代謝快、消化功能好，避免攝取過多之熱量，禁止油炸、煎炒等

高熱量食物，是進行減肥計畫的最佳時機。

月經健康瘦身法

*3: 平快期(閃閃發光期):

時間是MC週期的第14-20天，此期容易食慾大增故除了要特別注意控制飲食還要增加一點運動抑制食慾也可準備一些低卡高纖食物如仙草，蒟蒻等增加飽足感，還是會看到體重下降。
狀況好的時期:就要注重保養跟運動

*4: 月經前(PMS期)(UNBALANCE期)緩慢期:

時間是MC週期的第21-28天，此期容易心情暴躁，而且身體容易有浮腫現象，此時飲食可增加紅豆湯、冬瓜湯或苜蓿芽，因為它們是天然的利尿劑，可改善浮腫現象，勿太鹹重口味食物再加上運動量增加及飲食控制還是會稍微體重下降。只要妥善運用生理週期，就可以不同減肥因應對策，就可以輕鬆瘦了。

~謝謝大家~

