



一图打开减肥的正确方式

整理 | 应琛 制图 | 刘绮黎

随着新电影《热辣滚烫》的热映，贾玲成功减肥 100 斤的话题再次成为大家关注的焦点。贾玲减肥成功并非一蹴而就，而是她长期坚持和努力的结果。

胖不胖 自查两组数字

① 身体质量指数 (BMI)

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身高 (m)}^2$$

18 岁及以上成年人 BMI 指数	
BMI ≥ 28.0	肥胖
24 ≤ BMI < 28.0	超重
18.5 ≤ BMI < 24.0	体重正常
BMI < 18.5	体重过低

② 腰围

建议男性

腰围不超过 **85cm**、腰臀比不超过 **0.9**

建议女性

腰围不超过 **80cm**、腰臀比不超过 **0.8**

预防腹式肥胖，警惕慢性疾病

科学饮食 才能边吃边瘦

长期这样吃，反而会变胖

吃太多，动太少

正常体重的人，如果长期摄入大于消耗，就会能量过剩

营养摄入不均

摄入碳水化合物和脂肪较多，果蔬、粗粮摄入不足，缺少燃烧脂肪的原料（维生素 B1、B2 等）

吃太快

有研究表明，与吃饭速度正常的人相比，吃饭快的人发胖风险高约 4 倍

吃很少，为什么还是减肥失败？

好饿~



如果长时间摄入热量极少，你的身体会认为你进入了“**饥荒**”状态，身体的各个器官会把更多热量储存起来应对“饥荒”。

所以，节食减肥到了后期，即使吃了一点点，体重也可能无法降低。

