

自制 营养代餐

生完孩子以后,28岁的小微就深受肥胖困扰。

“生前我是95斤,生完122斤,看着肚子上、腰上的那一坨坨肥肉,看着衣柜里那些再也套不上的连衣裙,非常痛苦。”和很多女孩子一样,小微非常爱美,可是,怀孕发胖是一个无可避免的过程,只是小微没想到,曾经那么瘦的自己胖起来以后居然这么难减。

对于减肥这件事,小微坦言因为当了妈妈,有很多时间、地点的限制,所以很多减肥的方法比如去健身房、跑步、跳舞之类都无法实现。怎么办?小微想到了时下非常流行的代餐减肥。

代餐,顾名思义即代替正餐,有的部分取代,有的全部取代。小微介绍,一般代餐食品具有高纤维、低热量、易有持续饱腹感的特性,持续时间至少在3小时以上,因此,利用代餐可以更严格控制食量和热量,进而达到减肥的目的。

“我在网上查了很多资料,看过很多代餐产品,可是网上的东西五花八门,也不知道正不正规,想买,又迟迟不敢下手。”于是,小微想到了自制营养代餐。

根据网上的教程,小微买了一些水果和干果,自己动手DIY了起来。“即使食用代餐品,也不宜三餐完全代餐,一般建议只代替其中1-2餐,且不宜长期大量地吃代餐,在代餐过程中同样要注意均衡饮食,可搭配水果、豆浆、牛奶等食物。”当然,代餐的同时,也要注意多运动。小微表示,如果没办法去健身房,可以下载一些诸如运动助理、运动追踪之类的APP软件,在家里自己练习。

“代餐减肥靠的是坚持,因为它的效果并非立竿见影,可能得长年坚持才会有所凸显。”靠着这样的坚持,一年时间里,小微成功减肥20斤。



私分享 小微

核桃汁代早餐

【关键词】美肤+窈窕

【材料】核桃粉50克、黄瓜丁适量。

【做法】核桃粉用热水冲泡,加入黄瓜丁搅拌均匀即可食用。

【吃法】每日代替早餐。建议空腹时吃,可促进胃肠蠕动,防止便秘。

香菇代午餐

【关键词】美味+减脂

【材料】香菇(鲜)55克、精盐适量。

【做法】往炒锅里倒入适量油烧热,倒入香菇,加精盐、50克清水炒匀,待烧沸。

【吃法】两天一次替代中餐即可,一周后改两天一次替代晚餐。

玉米代晚餐

【关键词】排毒+纤体

【材料】玉米粉50克

【做法】锅内倒入适量水,烧开后,将玉米粉倒入锅内,用勺不停搅匀,烧沸后改用小火稍煮20分钟即可。

【吃法】每日代替晚餐。若想取得更好的效果,建议早晚餐都替代。



出场嘉宾 陈超
高级营养师、全能私人教练
健身健美专项高级训练技术师

减肥的误区

误区一 三天打鱼两天晒网

有些人看到别人去爬山,他也去爬山,看见人家游泳他也去游泳。只是跟几天风,就声称自己在运动减肥。

其实,减肥没有捷径,唯有靠坚持和正确的锻炼方法。所以,对于想在家或在健身房减肥的人来说,最重要的是搞清楚自己到底需要练啥。其次,最好找专业人士进行咨询,或找私教指导。

误区二 平时没时间,一有时间就拼命

有些人平时工作忙,不锻炼,一到周末就一头扎进健身房,恨不得把一周的量都补回来。事实上,这是不科学的。

一天中,我们在健身房练习的最佳训练时间是60—90分钟,最好是一周坚持训练2-3天,如果时间宽裕的人,一周锻炼4-5天。平时没时间锻炼的人,可以尝试快走或慢跑上下班,增加步行距离。

误区三 重训练 轻饮食

饮食和训练同样重要。在这里我提一点小建议:炒菜少放油放盐,多吃高蛋白食物(牛肉、鸡胸脯肉、鱼等)。同时,可多吃根茎类蔬菜(芹菜、西兰花等),因为根茎类蔬菜有清除内脏油脂的作用。同时,要遵循少吃多餐的原则,我一般建议学员一天吃4餐。

此外,还有一点非常重要,就是训练后不能吃水果。水果只会补充肝糖原而不是肌糖原。糖原是肌肉的燃料来源,并将在运动中消耗,因此运动后需要用含淀粉的碳水化合物补充糖原。

误区四 器械训练不适合女生

很多女性朋友面对力量方面的器械,总是敬而远之,担心会练得像男性一样肌肉发达。其实大可不必担心。首先,女性本身体内雄性激素较少,雌性激素较多,因而肌肉合成能力较差,脂肪合成能力较强。其次,即使是利用器械进行肌肉负荷训练,由于训练方式不同,会产生不同的结果。小重量,多次数的训练,不但不易长肌肉,还会削减多余的脂肪。

误区五 器械、有氧没有顺序要求

有人说有氧也练了,器械也练了,却没有达到预期的效果,这是因为安排不当。

从减脂的角度来说,低强度的有氧运动直接消耗脂肪最有效,而大强度器械练习则是单位时间内消耗脂肪最快的方式。研究发现,按先器械后有氧的顺序运动时,脂肪消耗量显著上升。按先有氧后器械运动时,即使进行了强烈促进生长激素分泌或交感神经活化的肌肉练习,也完全不能引起激素分泌,不能分解脂肪。