

让你轻松健康瘦身的简单菜单

你好！欢迎索取这一份三天的菜单 Sample!

相信你也知道，要**成功的瘦下来**其实不必花很多冤枉钱、不必吃减肥药、更不必做运动。当然做运动是能够加速减肥的效果，并且也能够让你的身体更健康 and 线条更完美。可是我本身就是在减肥的阶段刚好处在不方便做运动的情况之下 (健康状况不允许)。

通过这个饮食方式让我轻松在不到3个月内减去10公斤！

所以，我参考了很多通过饮食而成功瘦下来的专家及朋友们的知识与经验，再自己摸索了一阵子之后，终于找到适合自己的一套饮食作息方法。

当然我的方法不是唯一，但是对很大部分人来说是非常有效果且健康的。**尤其是对于一些和我一样，烹饪一般般、没时间下厨、需要在外解决午餐的上班族。**

三餐菜单示范

	第一天	第二天	第三天
早餐	南瓜 + 水煮蛋 + 无糖花生酱涂面包一片	无糖花生酱涂面包2片 + 无糖糙米饮料	地瓜 + 水煮蛋 + 小番茄
午餐	蔬菜 + 肉碎豆腐 + 煎鱼	蔬菜 + 卤蛋 + 豆干	蔬菜 + 炸鸡 (小的) + 长豆
下午小点	低糖咖啡 + 饼干一片	饼干2片 + 小番茄	豆浆 + 饼干一片
晚餐	糙米饭 (大约5汤匙) + 蔬菜 + 煎蛋 + 炒鸡胸肉	糙米饭 + 蔬菜 + 当归杞子蒸鸡腿	糙米饭 + 蒸鱼肉 + 煎蛋

如果想要了解更多关于健康减肥的资讯，请点击这个链接：<https://gogosister.com>

欢迎分享给你身边的朋友，让他们也能够通过健康的方式找回理想的体重！

常见问题：

我应该吃小点吗？

小点就是三餐之间为了不让肚子太饿的小点心。这是没有强制性一定要吃还是一定不可以吃的。

专家说：我们不可以饿到肚子，要不然除了不健康之外，也会造成我们身体储存脂肪的能力提高，燃烧脂肪的能力减缓。

所以，你可以在不饿的情况就不吃，让身体有更充足的时间休息与消化。可是当你觉得饥肠辘辘之下一定要吃一些。

我是一个习惯了一定要喝下午茶的人，所以我会吃一些满足自己的欲望，这样才不会让自己搞到抑郁症。

应该吃什么分量的食物？

在菜单里有的食物我有注明分量，有的没有。那是因为我不赞同每一餐都去称量食物的分量，这样会更崩溃然后放弃，所以只要目测就好。

每个人的体重都不相同，即使有注明分量的食物也不需要太过介怀。只要每个食物的分量不要超过自己的手掌大小就可以了。

也许刚开始你会觉得很难有饱足感，那就多吃一些，慢慢让肠胃适应。经过一个星期左右你就会发现自己的胃口开始慢慢变小了，喝低糖饮料也觉得甜了。

能够吃的只有这些吗？

当然不是，我主张的健康饮食是多元化的食物，只要是天然的原形食物都可以。这个三天的菜单只是一个大概概念，让你知道该怎么吃。

只要你搞清楚如何分辨食物的种类，接下来的整个星期你也可以跟着这个食物的种类去准备食物。

蔬菜应该怎么吃？

菜单里没有注明蔬菜的种类，因为只要是蔬菜都行，可是主要是绿色蔬菜。

这些都是很好的选择：西兰花、大白菜、番薯叶、菜心、芥兰、灯笼椒等。

有什么需要注意的？

你可以在南瓜或地瓜里加上一些好的食油 (橄榄油、亚麻籽油等)，这样就能够确保每一餐都吃到好的油脂了。

如果想要了解更多关于健康减肥的资讯，请点击这个链接：<https://gogosister.com>

欢迎分享给你身边的朋友，让他们也能够通过健康的方式找回理想的体重！