



您的减肥终极指南

- 来自您信任的营养师的有效策略

欢迎踏上通往更健康、更快乐的旅程。在本指南中，我们提供了超过20年专业经验支持的减肥有效策略。

在本期通讯中，我们旨在提供全面的、逐步的减肥方法，为您提供成功所需的一切工具。

* 请记住，您的旅程是独一无二的，这些指南旨在根据您的个人需求和情况进行调整。

以下是终极减肥的八项有效策略：

01 设定目标



我们深入探讨了设定现实可行目标的重要性，这是任何成功减肥旅程的基石。

这包括设定 SMART (Specific 具体的, Measurable 可衡量的, Achievable 可实现的, Relevant 相关的, Time-bound 有时限的) 目标，清晰地定义您希望通过减肥旅程实现什么。

02 平衡膳食



学习如何制作平衡、营养丰富的膳食，不仅有助于减肥，还能保持整体健康。

平衡膳食在每顿饭中以正确的比例包含所有食物类别，确保您的身体获得所需的所有营养物质，同时帮助您减肥。

这包括碳水化合物、蛋白质、脂肪、维生素和矿物质。您可以在国际自我护理计划中了解更多信息。

03 补充剂在终极减肥中发挥重要作用。



补充剂可以在减肥计划中起到一定作用，但它们不是灵丹妙药，应与平衡饮食和定期运动结合使用。

以下是补充剂如何对减肥计划有所贡献：

a) 抑制食欲



一些补充剂，如纤维，可以帮助您感觉更饱足更长时间，减少零食或过量进食的冲动。

b) 代谢增加



某些补充剂，如绿茶提取物，可以促进您的新陈代谢，帮助您更快地消耗热量。

姜黄素是一种抗氧化剂，可以抑制脂肪、胰腺和肌肉细胞中的炎症情况。根据《欧洲营养学杂志》发表的一项研究，这有助于降低高血压、高胆固醇、高血糖和其他代谢性疾病。

根据塔夫茨大学的一项研究，姜黄素实际上可以抑制脂肪组织的生长。姜黄还通过调节血糖水平进一步预防胰岛素抵抗，帮助减肥。这导致多余的脂肪不会在体内积累。



c) 营养支持



在减少热量摄入时，仍然获得身体所需的营养很重要。复合维生素和其他膳食补充剂可以填补这些缺口。

诺丽果汁以其丰富的基本维生素、矿物质和抗氧化剂而闻名（这些化合物可防止自由基损害细胞）。

人类干预研究还表明，诺丽果汁可能改善关节健康、增加身体耐力、增强免疫活性、抑制蛋白质糖基化、帮助管理体重、帮助维持女性骨骼健康、帮助维持正常血压，并改善牙龈健康。

NIH National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

PMC PubMed Central® foods MDPI

Foods. 2018 Apr; 7(4): 58.
Published online 2018 Apr 11. doi: [10.3390/foods7040058](https://doi.org/10.3390/foods7040058)

PMCID: PMC5920423
PMID: 29641454

The Potential Health Benefits of Noni Juice: A Review of Human Intervention Studies
Brett J. West,^{1,*} Shixin Deng,¹ Fumiuki Isami,² Akemi Uwaya,² and Claude Jarakae Jensen¹

Author information Article notes Copyright and License information PMC Disclaimer

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5920423/>



d) 脂肪燃烧增强



某些补充剂，如左旋肉碱，可以帮助身体更有效地燃烧脂肪。左旋肉碱有助于将更多脂肪酸运送进细胞内，以供能量燃烧。一项对37项研究的回顾发现，左旋肉碱补充显著降低了体重、身体质量指数（BMI）和脂肪质量。

NIH National Library of Medicine
National Center for Biotechnology Information

PubMed®

Review > *Clin Nutr ESPEN.* 2020 Jun;37:9-23. doi: 10.1016/j.clnesp.2020.03.008.
Epub 2020 Apr 18.

Effects of l-carnitine supplementation on weight loss and body composition: A systematic review and meta-analysis of 37 randomized controlled clinical trials with dose-response analysis

Nasir Talenezhad ¹, Mohammad Mohammadi ¹, Nahid Ramezani-Jolfaie ¹,
Hassan Mozaffari-Khosravi ², Amin Salehi-Abargouei ³

Affiliations + expand
PMID: 32359762 DOI: [10.1016/j.clnesp.2020.03.008](https://doi.org/10.1016/j.clnesp.2020.03.008)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32359762/>



e) 调节血糖水平



罗迪奥拉玫瑰等补充剂可以帮助调节血糖水平，减少食欲，帮助您保持更健康的饮食习惯。

一项最近在线发表在《科学报告》上的研究发现，在人类2型糖尿病的小鼠模型中，罗迪奥拉玫瑰降低了空腹血糖水平，改善了对胰岛素注射的反应，调节了肠道菌群的组成，并减少了数种炎症生物标志物。所有这些罗迪奥拉玫瑰的好处对于最终的减肥都是重要的。

然而，重要的是要记住，并非所有的补充剂都是一样的。选择确保吸收的补充剂，如脂质体营养传递技术（LNDT）。当您使用包含吸收技术的补充剂时，您应该会看到更好的减肥效果。



UCI News ≡

Searching: UCI News

August 15, 2022

UCI-led study shows Rhodiola rosea root might be beneficial for managing type 2 diabetes

Botanical extract shows promise as an alternative to drug therapy



"Characterized by insulin resistance, type 2 diabetes is the most prevalent endocrine disease in the world today, responsible for more than \$200 billions of healthcare costs annually in the U.S. alone," says corresponding author Mahtab Jafari, UCI professor of pharmaceutical sciences. "Our findings show Rhodiola rosea might be beneficial for treating this disease and is a good

<https://news.uci.edu/2022/08/15/uci-led-study-shows-rhodiola-rosea-root-might-be-beneficial-for-managing-type-2-diabetes/>



04 分食量控制



发现分食量控制的艺术，这是减少过多热量摄入的关键要素，而又不会牺牲您喜爱的食物。

这是一种通过提供和食用较小份量的食物来控制热量摄入的策略。这不仅关乎您吃什么，还关乎您吃多少。

05 定期运动



探索定期运动的好处，找到适合您的生活方式和偏好的活动。

有氧运动和力量训练的结合是减肥的有效策略。定期运动有助于燃烧身体不需要的多余热量，从而导致减肥。

06 水分补充



揭示水分补充在减肥和整体健康中的作用，以及增加每日饮水量的实用技巧。

充足的饮水有许多健康益处，包括帮助减肥。它可以帮助控制您的食欲，促进新陈代谢，增强脂肪燃烧。

07 睡眠与减肥



了解睡眠与体重之间的联系，并学习改善睡眠习惯的策略。

充足的睡眠常常被忽视为减肥策略。睡眠不足可能会影响您的新陈代谢，并导致体重增加。因此，确保您每晚至少睡7-8个小时至关重要。

08 坚持不懈



保持健康习惯的一贯性至关重要。这不是短期饮食计划，而是长期的生活方式改变，可以实现持续的减肥。

这些策略已被证明能帮助个人成功并持续地减肥。当根据个人独特的需求和生活方式进行定制时，它们效果最佳。



总结和最终思考您的减肥之旅。 记住，这是一场马拉松，而不是短跑。

间歇性禁食是一种饮食策略，交替进行进食和禁食期。它不指定您应该吃什么食物，而是指定您应该什么时候吃。

以下是关于间歇性禁食的一些关键点：

1 间歇性禁食的类型：

间歇性禁食有几种方法，其中最受欢迎的包括：

- **16/8 法：**

每天禁食14-16小时，并将每日进食时间窗口限制在8-10小时。例如，如果您在晚上8点完成最后一顿饭，那么您在第二天中午之前都不会再进食。

- **5:2 饮食法：**

在这种方法中，您在一周中的两天（非连续的）仅摄入500-600卡路里的热量，而在其他五天则正常进食。

- **吃停吃法：**

每周一到两次进行24小时禁食。例如，从某天晚饭开始直到第二天晚饭结束都不进食。

2 好处：

间歇性禁食已与许多健康益处联系在一起。它可以帮助减肥，改善代谢健康，预防疾病，并有可能延长寿命。

3 注意事项：

虽然间歇性禁食对许多人来说可能是安全的，但并非适用于所有人。对于怀孕的人、有进食障碍病史的人或有特定医疗条件的人可能不适合。在开始间歇性禁食计划之前，请始终咨询医疗专业人士。

4 常见副作用：

一些人可能在禁食期间感到饥饿、疲劳或烦躁。一旦您的身体适应了新的进食时间表，这些副作用通常会减轻。

5 成功的建议：

保持水分补充，进食平衡的餐食，确保您获得足够的睡眠，并听从您的身体信号。定期参加体育锻炼也是有帮助的。



记住，选择一种适合您的生活方式并能长期持续的间歇性禁食方法非常重要。

“ 您迈向更健康自己的旅程从这里开始。
让我们一起踏上这条道路！ ”