

# 怎麼吃出好身材

報告人:黃彙勤

就讀:國立體育大學陸上系一年級

指導老師:陳光輝

# 好身材的定義

1. 社會時代的改變

2. 年齡層次的各個看法

# 唐代與漢代 環肥燕瘦



# 現代男生、女生的看法



# 如何保持好身材?



# 適當的運動

- 消耗熱量
- 降低心血管疾病
- 減少焦慮及緊張感

# 正常生活作息

- 熬夜 失眠
- 日夜顛倒
- 不正常的三餐飲食

(沒吃早餐、節食、暴飲暴食)

# 三餐在對的時間吃



- 早餐一定要吃(最佳時間為7:00)
- 中餐(12:30且要細嚼慢嚥)
- 晚餐不能在八點後吃(睡前四個小時解決)





# 吃得健康

- 衛生
- 營養
- 均衡
- 適量

# 我們的理想體重

男生： $(\text{身高}-80) \times 0.7 = \text{理想體重}$

女身： $(\text{身高}-60) \times 0.6 = \text{理想體重}$

怎樣才是有效的減肥呢？



# 一個正確的心態

1. 正視自己 面對現實(天天量體重)
2. 訂下目標
3. 沒有速成法 一步一腳印(堅持下去的毅力)
4. 心情的調適 才能走的長遠

# 吃對東西

- 不該吃

油炸速食，燒烤，麻辣鍋，  
“肥”肉，飯後甜食，零食，  
精緻點，含糖飲料(高果糖  
糖漿)，加工食品(熱狗、肉鬆、  
培根)

(少油、少鹽、少糖)



- 該多吃的

蔬菜，水果，膳食纖維  
高的食品(燕麥，薏仁...)，  
豆類食品(豆漿，豆腐)



## 挑對的食物(盡量不的)

- 五穀根莖類

ex: 麵包、吐司、蘇打餅乾、  
泡麵



- 水果類

ex: 芒果、鳳梨、香蕉、(瓜類)







# 影片欣賞、結論

[HTTP://SD.CHINA.COM.CN/UPLOADFILE/2015/0728/20150728110630  
634.JPG](http://SD.CHINA.COM.CN/UPLOADFILE/2015/0728/20150728110630634.JPG)

END~  
謝謝大家

[HTTP://FJ.CE.CN/N02/201404/01/W020140401395488252712.JPG](http://FJ.CE.CN/N02/201404/01/W020140401395488252712.JPG)

[HTTP://WWW.WEIXINYIDU.COM/N\\_606148](http://WWW.WEIXINYIDU.COM/N_606148)

[HTTP://WWW.LAIJIEMI.COM/UPLOADS/ALLIMG/130108/1-13010R10256101.JPG](http://WWW.LAIJIEMI.COM/UPLOADS/ALLIMG/130108/1-13010R10256101.JPG)

[HTTP://EXT.PIMG.TW/CORNERJACK/1128C480A96BF36EC91A5902DCB2FD70.JPG](http://EXT.PIMG.TW/CORNERJACK/1128C480A96BF36EC91A5902DCB2FD70.JPG)

[HTTP://ATTACHMENT.VAN698.COM/FORUM/201210/04/130237RVXGXMLVR21G2GKR.JPG](http://ATTACHMENT.VAN698.COM/FORUM/201210/04/130237RVXGXMLVR21G2GKR.JPG)

[HTTP://IMG.JUIMG.COM/TUKU/YULANTU/140108/328771-14010Q5150789-LP.JPG](http://IMG.JUIMG.COM/TUKU/YULANTU/140108/328771-14010Q5150789-LP.JPG)

[HTTP://WWW.FUNNID.COM/ATTACHED/IMAGE/20140129/20140129010219\\_26981.JPG](http://WWW.FUNNID.COM/ATTACHED/IMAGE/20140129/20140129010219_26981.JPG)

[HTTP://WWW.MINGPAOCANADA.COM/REALTIMENEWS/ARTICLE\\_IMAGE/CAN20150405/2D01115C0B400C50000C7048400158.JPG](http://WWW.MINGPAOCANADA.COM/REALTIMENEWS/ARTICLE_IMAGE/CAN20150405/2D01115C0B400C50000C7048400158.JPG)

[HTTP://ICON.NIPIC.COM/BLOCK.GIF](http://ICON.NIPIC.COM/BLOCK.GIF)

[HTTP://PIC.PIMG.TW/BEVERLYYAO/1379673509-3558421887.PNG](http://PIC.PIMG.TW/BEVERLYYAO/1379673509-3558421887.PNG)

[HTTP://STATIC.I3.XYWY.COM/CMS/20140922/D1C06243C2366F75C9F7BD1A2240ED6711886.JPG](http://STATIC.I3.XYWY.COM/CMS/20140922/D1C06243C2366F75C9F7BD1A2240ED6711886.JPG)

[HTTP://WWW.EZCOMMERCE.COM.TW/OO/MYSHOP/S10111116/UPLOAD/0\\_\(1\).JPG](http://WWW.EZCOMMERCE.COM.TW/OO/MYSHOP/S10111116/UPLOAD/0_(1).JPG)

[HTTP://SD.CHINA.COM.CN/UPLOADFILE/2015/0728/20150728110630634.JPG](http://SD.CHINA.COM.CN/UPLOADFILE/2015/0728/20150728110630634.JPG)

[HTTP://SD.CHINA.COM.CN/UPLOADFILE/2015/0728/20150728110630634.JPG](http://SD.CHINA.COM.CN/UPLOADFILE/2015/0728/20150728110630634.JPG)

[HTTP://WWW.JADECAKE.TW/WP-CONTENT/UPLOADS/2012/07/%E7%88%B6%E8%A6%AA%E7%AF%80%E8%9B%8B%E7%B3%95\\_4.JPG](http://WWW.JADECAKE.TW/WP-CONTENT/UPLOADS/2012/07/%E7%88%B6%E8%A6%AA%E7%AF%80%E8%9B%8B%E7%B3%95_4.JPG)