

## 運動減重要計劃好

### 第一步：許下承諾

為自己許下承諾，寫下減重大計：

- 最佳的減重速度是每星期減約0.5 - 1公斤，以達致理想體重
- 以這個速度制訂減重目標，例如用6星期減3公斤
- 減重的推動力，例如減低因肥胖引致的健康問題、將要參加婚禮等
- 把以上的目標張貼到當眼地方，例如辦工桌，以作自我提醒

如何評估自己的理想體重？

最簡單的方法是利用身高體重指數 (BMI) 去評估：

$$\text{身高體重指數 (BMI)} = \frac{\text{體重(公斤)} \div \text{身高}^2(\text{米}^2)}$$

正常 BMI：18.5-22.9

### 第二步：審視自己的現況

- 了解自己的身體狀況，例如身高、體重、是否適合做運動等
- 審視自己的現有體能活動量，進食餐單等
- 預期將會遇到的困難，例如近期會否出外公幹？辦公室有足夠空間做輕量運動嗎？能於辦公室找到運動伙伴嗎？

### 第三步：設立實際的目標

- 目標要具體、可行、富彈性
- 設立長期和短期目標，例如：
  - ✓ 短期目標：首月每星期於午飯時間散步3天，每次最少15分鐘
  - ✓ 長期目標：每星期累積150分鐘帶氧運動
- 目標須富彈性，辦公室一族或會因長工時、長假期等而改變生活習慣，在計劃時應考慮應變方案

### 第四步：尋求支持

- 找有相同理念的同事作為減重計劃的合作伙伴
- 與同事分享健康資訊，例如健康食譜、運動方法等
- 鼓勵、邀請身邊的同事一起做運動

### 第五步：持續檢測進度

- 定期檢視自己的計劃進度，例如每星期統計自己的體能活動量是否達標
- 如發現之前的目標太難達到，可由第三步重新開始
- 完成一個目標後，獎勵自己，例如放下工作郊遊一天、買一份小禮物獎勵自己

只要令身體消耗的卡路里高於攝取量便能減重。故此，除了多做運動，控制飲食亦是十分重要的，由今天開始，一步一步踏上健康之路吧！