

早安健康

AI by H2U

腸塑美型

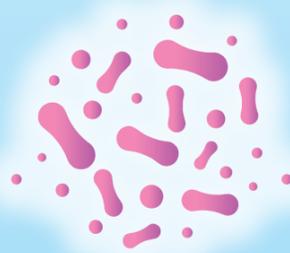
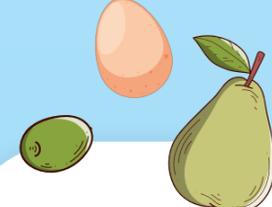
生活型態，決定你最好的樣子

關鍵核心：腸道健康打好底

營養吸收UP、抑制熱量食慾，順利啟動代謝！

瘦就健康？**內臟脂肪**才是恐怖大魔王！

盤點體態管理4大迷思

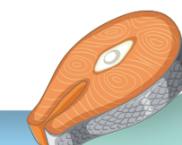
吃錯，脂肪全卡死
 打造代謝型體質
 穩控飲食不復胖

代謝崩盤警訊
 每天10分鐘，啟動
 身體燃燒引擎

身體變倉庫，
 只進不出？



少囤積、多分解！補
 對營養逆轉代謝停滯




- ✓ 壓力爆表，脂肪卡關
- ✓ 睡眠不好，代謝當機
- ✓ 吃錯食物，體態好不了

nutrilite™
紐崔萊™

早安健康授權紐崔萊印製

理想體態，不只是體重數字那麼簡單！

體態是否理想，顯示的是一個人的整體健康。

很多人以為體態管理就是少吃多動，卻發現效果有限，或是維持不久。其實，「腸道健康」才是影響體態的關鍵！養對「好菌」，能幫助減少內臟脂肪，還能讓腰圍逐漸縮小，內外雙重消脂，打造好體質，由內而外形塑健康的體態。

本刊將分享打造理想體態的最佳計劃，以打造腸道健康作為一切的開始與基礎，再進一步針對飲食、運動、營養補充提供實用小技巧。

例如，飲食可以選擇富含纖維的食物，可幫助腸道運作，選擇低 GI 的食物來穩定血糖，還有充足的蛋白質也可提供肌肉合成所需營養，進而提升基礎代謝率，打造自動燃燒熱量的體質。

養成運動的習慣，無論是有氧運動、核心運動、肌力運動或伸展運動，這些都不需要高難度的動作，讓你輕輕鬆鬆就能做到，隨時增肌又減脂。

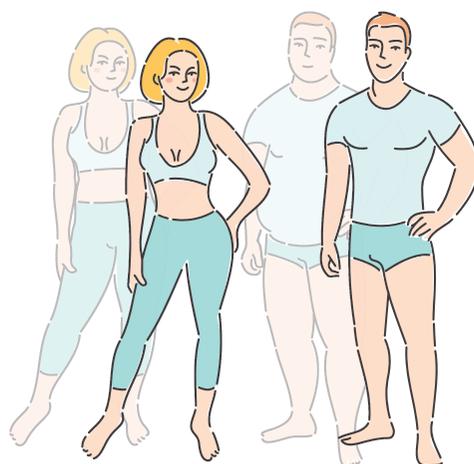
再加上適當的營養補充，包含：充足的蛋白質、胺基酸、亞麻油酸、益生菌、益菌生、後生元、膳食纖維、植物營養素（植化素）、綜合維生素、綜合礦物質、Omega-3 等，幫助身體燃燒脂肪、支持肌肉生長，共同幫助你達到體態管理的目標。

良好的生活習慣，則是持續健康體態的關鍵。紓解壓力、保持良好的睡眠品質，這些都能幫助你的體態不再反彈，體態管理效果更持久，每天充滿自信與活力！



CONTENTS

腸塑美型



Part1：肥胖，不只是數字而已

- 04 你也胖，我也胖，大家都胖胖
- 05 怎樣算是胖？瘦就一定健康？盤點理想體態迷思
- 08 理想體態 = 1 大關鍵 + 5 大要素
腸道健康是根本

Part2：健康瘦，你需要從腸計議

- 10 想瘦小腸識：命運天注定、胖瘦「菌」決定
- 11 腸道健康，才是啟動輕鬆瘦的關鍵核心
- 12 腸道菌相健康，助你內（內臟脂肪）外（腰圍）雙消

Part3：現在開始健康瘦 (1) 飲食指南

- 14 飲控做好、營養到位，脂肪不上身
- 15 腸道要健康：飲水、好菌、纖維
- 16 能量要充足：蛋白質、碳水、油脂及微量營養素
- 17 代謝要提升：海鮮、辛香料
- 18 血糖要穩定：低 GI 食物
- 19 健康美食這樣吃！自炊超 Easy 食譜

Part4：現在開始健康瘦 (2) 運動指南

- 22 起身動一動，增肌又減脂
- 23 超簡單核心運動這樣做
- 24 超簡單肌力運動這樣做
- 25 超簡單有氧運動這樣做
- 26 超簡單伸展運動這樣做

Part5：現在開始健康瘦 (3) 營養補充指南

- 28 提供肌肉生長所需的營養
- 29 少囤積、多分解，助減重一臂之力
- 31 均衡營養打造理想健康

Part6：不復胖，就是這麼簡單

- 34 好的生活型態，決定你的理想體態
- 35 適時紓發壓力，化解囤積脂肪魔咒
- 36 睡好睡飽，維持健康瘦體質

01

肥胖，不只是數字而已

你心目中的理想體態是什麼樣子？
肥胖只是比較不好看？愈瘦就一定愈健康？
全世界正面臨肥胖危機，
很多人對於肥胖卻還是有著許多誤解！

無論胖瘦，重點在於改變脂肪過多的身體組成！
現在就讓我們一起建立正確的健康觀念，
掌握關鍵，聰明打造理想好體態！



你也胖，我也胖，大家都胖胖

無法維持理想體態總是令你煩惱嗎？其實，這不只是你的小煩惱，更是全球人類的大問題！

現代社會要取得食物十分容易，經常是吃下高熱量卻不見得能營養均衡，再加上少運動、壓力大、常熬夜或失眠等因素影響，體態問題可說是超乎想像地普遍。

全球成年人肥胖率 30年翻一倍！

知名醫學期刊《刺胳針》(The Lancet) 研究顯示，從1990年至今，全球成人肥胖率已經翻倍。

世界肥胖聯盟 (World Obesity Federation) 則推估，未來到了

2035年，全球肥胖人口數可能達到19億人，等於大約每4個地球人就有1個人是肥胖的。

台灣連續多年蟬聯 亞洲最胖國家！

而我們所在的台灣，依國健署資料，2016至2019年成人過重及肥胖率為47.9%，人數較8年前增加了17%。

「2017至2020年國民營養健康狀況變遷調查」也顯示，成人過重及肥胖率進一步提高到50.3%，相當於每2個台灣成年人就有1個人過重或肥胖。

47%台灣人正在追求 理想體態！

因此，如果你也在為體態而煩惱，你一點也不孤單！一項調查指出，有28%的台灣人目前正在為體重過重或肥胖的問題而感到困擾。

調查也指出，有47%的台灣人為了追求理想中的健康體態，已經採取行動、正在減重或有意識地控制並維持體重。



瘦就一定健康？盤點理想體態迷思

？ 肥胖怎麼判斷

肥胖常見判斷方式，有體重、BMI等，但要小心避免僅止於外型的判斷，可再留意不同的肌肉與脂肪組成的數值，更能對健康及體態產生意義；體脂率判斷脂肪多寡，腰圍、腰臀比有助於判斷內臟脂肪多寡，過多的內臟脂肪有害健康！

？ BMI正常等於健康？

不一定。即使看起來瘦、體重輕，體內仍可能有許多內臟脂肪，是隱形肥胖的「泡芙人」！很多愛吃甜食、不運動的人都是這類型，雖然比較難一眼分辨，仍要多多留意健康問題！

BMI (身體質量指數)

體重 (公斤) ÷ 身高 (公尺) ²

正常值：18.5 ≤ BMI < 24.0 (超過則為過重，BMI 27 以上為肥胖)

體脂率

利用具有量測體脂功能的體重計等，得到體脂肪佔體重的比例。

正常值：男性 ≤ 25%、女性 ≤ 30% (超過則為肥胖)

腰圍

站直並找出肋骨下緣、骨盆上緣，兩者之間的中線即為腰圍。

正常值：男性 ≤ 90 公分、女性 ≤ 80 公分 (超過則可能內臟脂肪過多)

腰臀比

腰圍 (公分) ÷ 臀圍 (公分)

正常值：男性 ≤ 0.92、女性 ≤ 0.88 (超過則可能內臟脂肪過多)



什麼是內臟脂肪？內臟脂肪的危害？

體脂肪可分為皮膚底下的「皮下脂肪」，以及內臟周圍的「內臟脂肪」。如果胖的是手臂、臀部、大腿，多半是皮下脂肪；如果胖的是肚子，則可能是內臟脂肪。

內臟脂肪是附著在整個腹腔的脂肪組

織，可以支撐、固定及保護內臟，但是當內臟脂肪過多時，將提高罹患代謝性疾病的機率，不僅比一般人更容易罹患心血管疾病、第二型糖尿病等疾病，甚至和癌症的發生也有關係，對人體危害甚鉅。

肥胖

這樣傷害你的全身健康

腦中風

睡眠呼吸中止症



糖尿病

胃食道逆流

甲狀腺癌

食道癌、停經後乳癌
高血壓、高血脂、高血糖
脂肪肝、肝癌、胃癌、胰臟癌
大腸癌、多囊性卵巢
卵巢癌、慢性腎臟病
痛風、不孕症、慢性發炎

退化性關節炎

？ 打造理想體態，只要少吃一點點就好？

不建議。很多人以為「少吃多動」能加快減肥，其實少吃、節食的作法，容易造成每天攝取的熱量不足，營養失衡或缺乏，反而無助於控制體態。

身體在熱量不足時，會開始分解肌肉以提供身體所需營養，使得肌肉流失，因此少吃、節食會讓你瘦掉的都是肌肉，體脂肪沒有減少，營養不足還會讓你精神差、易生病、顯老，減去體重，也減去健康，這樣會造成基礎代謝率低落，一旦回到正常食量就容易復胖。

？ 體態管理怎麼做才對？

重點是要改變體組成！人體組成包含水分、肌肉、脂肪、骨骼等，即使體重沒有明顯變化，只要體組成的肌肉變多、脂肪減少，視覺上就有改造的效果。

什麼是基礎代謝率？

基礎代謝率（BMR）：決定身體所需熱量的重要工具。BMR會根據身高、體重和年齡等資訊，透過複雜的公式計算得出。也可利用網路小工具幫助計算BMR。

BMR 計算機

手機掃描 QR code
立即計算 BMR



建議每天都要吃足身體所需的營養，配合適當的運動，努力減脂同時也增肌，除了能讓體態看起來更緊實有型，肌肉燃燒的熱量比脂肪來的多，因此也有助於拉高基礎代謝率，打造不易囤積脂肪體質，鍛鍊肌肉塑造曲線好身材！



理想體態 II 1大關鍵+5大要素

腸道健康是根本

若

你正在為體態而煩惱，體態管理不能只是口頭說說，更要付諸實際行動！

事前有完整規劃的行動，更可以讓你在打造體態過程中達到事半功倍的效果。

行動中務必要掌握的1大關鍵，就是調理「腸道健康」。「腸道健康」是養成理想體態的鑰匙，建立腸道健康有助於抑制食慾、提升代謝，為體質打好底。

在「腸道健康」的基礎之上，代謝率也是維持良好體態的關鍵，調整生活中的5大要素，包含：飲水、營養、活動、睡眠、壓力，按部就班並持之以恆，自然有助提升代謝率，達成體態管理的目標！

① 飲水

水可以加速新陳代謝，也有助於維持正常的身體和認知功能。早上喝水可促進腸道蠕動，餐前飲水有助於降低食慾，幫助飲食控制。

② 營養

維持均衡且多樣化的飲食，攝取適量的巨量營養素(蛋白質、脂肪、碳水化合物)、維生素、礦物質和植物營養素等，有助於支持身體的新陳代謝和重要功能。

③ 活動

規律運動有助於控制體重、減少罹患心臟病的風險、幫助管理血糖、改善睡眠品質和提高心智敏銳度等。我們每天必須步行了千步，或每週運動2.5小時以上。

④ 睡眠

睡眠可強化免疫功能、新陳代謝、認知功能等。建議每天要有1.5至2小時的深度睡眠，可透過限制白天小睡、保持活躍、擬定時間表、睡前不看螢幕等，延長睡眠時間並提高睡眠品質。

⑤ 壓力

壓力會改變飲食習慣，也會促進內臟周圍儲存脂肪，平時要找到適合自己的紓壓方法，並且學會「愛自己的身體」，專注於保持健康的生活習慣。



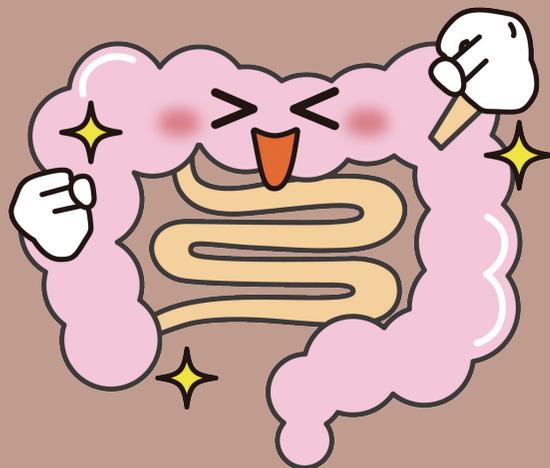
02

健康瘦，你需要從腸計議

打造健康體態的關鍵在腸道！

腸道是消化吸收食物營養的小幫手，
不僅如此，腸道裡的「胖胖菌」、「瘦瘦菌」，
竟會影響熱量吸收、食慾好壞、脂肪形成，
可說是擁有決定體態的超能力！

因此，想要事半功倍輕鬆瘦，
你一定要「從腸計議」為體質打好底！



想瘦小腸識：

命運天注定、胖瘦「菌」決定

體

態管理不順利時，很多人都會心想「一定是我天生胖，

才會連呼吸也變胖」，這時我們一定要知道，後天養成的「腸道健康」比我們以為的更重要！

美國雙胞胎實驗：當基因、飲食都相同，腸道菌能改變你的體態

美國華盛頓大學醫學中心曾進行一項實驗，試圖釐清腸道菌對體態的影響。

這項實驗共有4對雙胞胎參與，每對雙胞胎都是一胖一瘦，胖的一方長期BMI大於30且比瘦方BMI高出5.5以上。選擇雙胞胎的用意，正是要盡可能排除天生基因差異造成的影響，同時也盡量確保雙

胞胎的生長環境相差不大。

研究人員蒐集了這4對雙胞胎糞便中的腸道菌，分別加以培養成為「胖子腸道菌」和「瘦子腸道菌」，並移植到兩群基因相同的無菌老鼠體內。

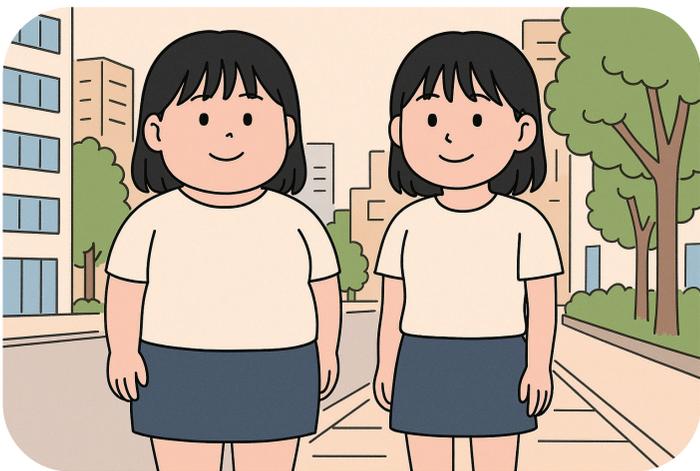
研究發現：基因相同、飲食相同，胖子腸道菌讓老鼠變胖

首先，對於有相同基因、不同腸道菌的老鼠們，給予相同的高纖維脂飲食。

結果發現，即使吃的食物一模一樣，而且是比较健康的高纖維脂飲食，被移植胖子腸道菌的老鼠還是變胖，被移植瘦子腸道菌的老鼠則

是保有好體態！

經由這項實驗我們可以發現，比起一般人認為很重要的基因、先天體質，後天生活型態養成的腸道菌才是影響體態的真正關鍵。



實驗證明：
腸道菌打破先天基因胖瘦限制



腸道健康才是

啟動輕鬆瘦的關鍵核心

為

什麼腸道菌不同，會造就體態的差異呢？依研究結果，我們可以這樣解釋：每個人的腸道都有「瘦瘦菌」和「胖胖菌」，只是種類數量不同。有較多胖胖菌、多樣性較低的人，容易吃得較多，消化時也會攝取到更多熱量。

相對地，有較多瘦瘦菌、多樣性較高的人，容易控制食慾，消化時約有10%熱量不會被吸收，進食後也不易飢餓。這些差異，久了都會顯現在體態上。

吃對營養，就能養好腸道菌，為理想體態打好底！

也因為腸道菌在控制飲食的慾望、新陳代謝過程和吸收營養方面，都具有重要的作用，想要讓體

態管理計畫輕鬆啟動並有效執行，一定要先掌握「腸道健康」這個關鍵核心，確保腸道菌多元性和平衡性，這些都會影響保持健康體態的控制能力。具體而言，要怎麼做才能改善腸道健康？

「吃」是最簡單直接的方法，吃對腸道自然健康！

每天吃下的所有食物，不僅是提供身體機能運作的能量來源，也是供給腸道菌的養分來源。平時要多攝取富含益生菌的食物，或是能滋養好菌的膳食纖維、益菌生等，把腸道健康照顧好，對於協助降低體重、維持整體健康都有正面效果。

**腸道失衡肥胖生病！
腸保健健康養成易瘦體質**

若是沒有做好維護腸道健康的功課，例如飲食習慣不佳，或是長期壓力大、使用抗生素或藥物等，就可能使得腸道菌相失衡。

腸道菌相失衡，對於營養吸收、新陳代謝都會造成影響，進而引發慢性發炎及代謝性疾病，例如肥胖症、新陳代謝異常、第一型糖尿病、甚至是癌症等，也都和腸道菌相失衡脫不了關係。所以，現在就開始練習吃對營養吧！

多攝取富含益生菌的飲食或是能夠滋養好菌的膳食纖維、益菌生，培養好菌多多且具多樣性的健康腸道，飲食控制會更輕鬆更有效，當內臟脂肪、腰圍都下降了，自然迎來理想體態！

腸道菌相健康

助你內（內臟脂肪）外（腰圍）雙消

腸 道菌是吃出來的，腸道菌和飲食習慣可說是密切相關。

但具體而言，怎樣吃才是「吃對營養」呢？

舉例來說，很多人愛吃速食、吃外食、大魚大肉，這些高油脂、高糖分、高熱量、低膳食纖維、含有許多精緻澱粉和紅肉的食物，會使得腸道好菌減少，降低腸道菌的多樣性，進而使得腸道菌相失衡。

相對地，均衡飲食，多喝水，多吃植物性蛋白質、新鮮蔬果、全穀雜糧，多攝取膳食纖維，額外補充益生菌、益菌生、後生元等，都可以照顧腸道健康，幫助你養出更多好菌，一併消除難減的內臟脂肪和腰圍，打造出你的理想體態！

3 個小幫手為腸道大掃除，給好菌一個宜居的家



益生菌 Probiotic

益生菌是數量足夠時對人體有益的微生物，讓多樣好菌持續進入腸道，有助於減少壞菌的依附，排除有害物質，進而維持菌相平衡，提升腸道的健康。

益菌生 Prebiotic

益菌生是益生菌的超級食物，益生菌、益菌生兩者同時補充，可以滋養好菌，幫助好菌生長，在腸道中久留甚至定居、繁衍，讓益生菌真正發揮改變腸道菌比例的效果。

常見的益菌生 - 膳食纖維有另外一個好處：膳食纖維吸水膨脹後可以提升飽腹感，能協助有效控制食慾及體重，同時也能促進腸道蠕動、排除腸道中的廢物，還給腸道一個纖淨順暢的優質環境。

後生元 Postbiotic

後生元是益生菌的有益代謝物，或是經過熱去活處理的益生菌，富含營養，同時具有調節腸道菌相的效果，還能修復腸道、減輕發炎，因此可以抑制壞菌生長，營造適合好菌生存的腸道環境。

不僅如此，臨床實證顯示，特定後生元能傳遞代謝訊號給肝臟，減少脂肪囤積，促進現有脂肪分解，有助於瓦解過多的內臟脂肪、縮減腰圍，並且對於打造易瘦體質也有幫助。

熱去活技術：又稱熱滅活技術，指的是在益生菌菌株生長期間的最佳時點進行高溫處理的過程，讓菌株失去活性但保留其保健功效；而因為菌已不具活性，可免冷藏、耐高溫、耐酸鹼，是較為穩定的型態。提醒！並非所有菌株都適合熱去活，只有特定菌株經過熱去活後的效果比活菌來得好。

03

現在開始健康瘦 (1) 飲食指南

理想體態是怎麼形成的？
飲食是一大重點！

很多人都知道，熱量有進有出就不會囤積脂肪，
然而該怎麼做？如何讓飲食控制的效果更好？

想了解飲食控制的大原則、小技巧，
還有各種飲控好物，現在就翻開下一頁吧！



飲控做好、營養到位，脂肪不上身

IN & OUT：飲食控制的基本原理！

IN



養好腸道，並攝取每日所需的基礎營養，配合熱量控制，吃對食物維持血糖穩定，都有助於避免脂肪生成，早日養成健康的理想體態。

OUT



藉由飲食管理及運動，增加肌肉量以拉高基礎代謝率，體溫升高及出汗可促進新陳代謝，再加上排出多餘油脂，達到改造體組成的目標。

飲食控制好複雜？4大飲控重點 + 1撇步輕鬆執行

很多人以為飲食控制麻煩又痛苦，其實只要在「IN & OUT」的基礎上，掌握4大飲控重點，就能在增肌減脂的同時，照樣享受美食！

這樣吃就對了！4大飲食控制重點

① **腸道要健康：**

平時多喝水、吃高纖食物以淨空腸道，養好菌為飲控打好基底。

② **能量要充足：**

攝取蛋白質、碳水化合物、好的油脂及微量營養素，幫助維持正常生理機能，也有助於增肌減脂。

③ **代謝要提升：**

補充海鮮、辛香料，攝取微量元素，

幫助燃燒熱量、排出多餘脂肪。

④ **血糖要穩定：**

選擇低GI食物並適量食用，不讓胰島素分泌失控，能避免過多脂肪生成。

一餐食物份量目測法

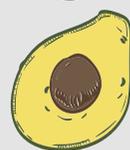
蛋白質

豆魚蛋肉等，和手掌同樣大小



碳水化合物

全穀類，和拳頭同樣大小



脂肪

油脂、酪梨等，和拇指同樣大小

非澱粉類蔬菜

一拳頭大小，或吃到7分飽



澱粉類蔬菜

南瓜、地瓜等，0.5拳頭大小

水果

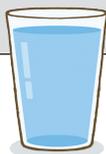
0.5拳頭大小

男性可以乘以1.5到2倍份量。

腸道要健康：

飲水、好菌、纖維

喝水



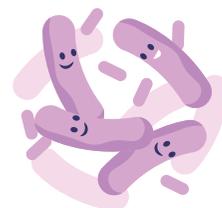
維持正常新陳代謝，潤滑腸道刺激排便，提升飽足感並抑制過食。

每天飲水 2,000c.c.、起床後喝 1 杯溫開水、飯前喝 2 杯水



好菌

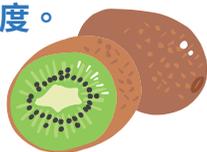
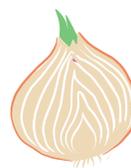
補充符合體質需求的益生菌，搭配益菌生、後生元，打造健康腸道。



膳食纖維

吸水膨脹促進腸道蠕動，幫助排便；作為好菌的食物，幫助維持腸道環境；咀嚼增加飽足感；幫助穩定血糖，降低血中膽固醇濃度。

高麗菜、洋蔥、黑木耳、杏鮑菇、全穀類、奇異果、蘋果、牛番茄、豆芽菜……



配合核心運動，動動肌肉也能刺激腸道蠕動！



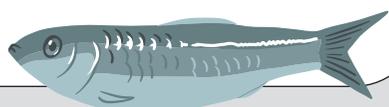
能量要充足：

蛋白質、碳水、油脂及微量營養素

蛋白質

提供肌肉合成所需營養，增加肌肉量，拉高基礎代謝率。

黃豆、毛豆、黑豆、傳統豆腐、雞胸肉、魚類



碳水化合物

提供日常活動、生理功能所需能量，也可攝取到纖維及微量元素。

地瓜、糙米、燕麥、馬鈴薯、山藥、南瓜



油脂

Omega-3、Omega-6、Omega-9 都是食用油中常見的脂肪酸，Omega-3、Omega-9 能抗氧化、抗發炎，Omega-6 則有促發炎特性，由於外食容易攝取到富含 Omega-6 的沙拉油等油脂，建議平時多補充較少吃到的 Omega-3 & Omega-9，可抗發炎，防止過食；卵磷脂可降低血中壞膽固醇，有「血中清道夫」之稱。

橄欖油、魚油、堅果



微量營養素

維生素、礦物質和蔬果菁華等，可幫助身體回復正常代謝，排出體內多餘的熱量及脂肪。

紅甜椒、菠菜、青花菜、甘藍、奇異果、土芭樂



五色蔬果：白、綠、紫、紅、黃

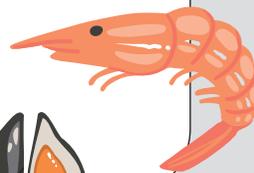
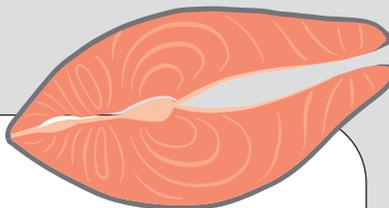
代謝要提升 海鮮、辛香料



海鮮

不僅富含蛋白質，也可提供不同於陸地動物的許多微量元素，例如鋅、碘等，可作為輔酶，促進身體的新陳代謝。

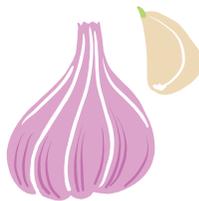
鱸魚、花枝、扇貝、明蝦
白蝦、鮭魚、烏魚



辛香料

可活化體內代謝脂肪的酵素、減少內臟脂肪囤積，促進脂肪代謝讓血糖平穩，例如胡椒中的胡椒鹼、薑中的薑烯酚、辣椒中的辣椒素、大蒜中的蒜素等。

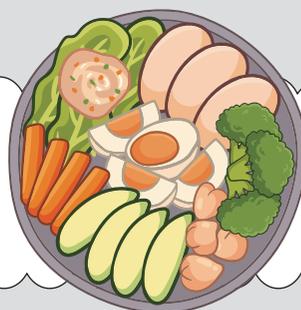
咖哩粉、蔥、薑、蒜、
胡椒粉、辣椒



配合有氧運動提升心肺耐力，有助增加新陳代謝效率，鍛鍊肌肉提升基礎代謝率也能幫助燃燒熱量。



血糖要穩定： 低 GI 食物



GI (Glycemic Index, 升糖指數) 可看出食物造成血糖上升速度，低 GI 食物會使血糖濃度慢慢上升。血糖穩定，胰島素分泌較少，可避免脂肪囤積和飢餓感。

由於 GI 值不好記，可參考以下 5 個原則選出 GI 值比較低的食物。

① 膳食纖維多的食物， 優於膳食纖維少的食物

例：✓ 青菜 ✓ 豆類 ✓ 糙米 ✗ 白米

② 固態食物，優於液態食物

例：✓ 水果 ✗ 果汁

③ 原型食物，優於加工食物

例：✓ 地瓜 ✗ 地瓜酥 ✓ 肉片 ✗ 香腸



④ 需咀嚼的大塊食物， 優於不需咀嚼的食物

例：✓ 馬鈴薯 ✗ 薯泥 ✓ 蘋果 ✗ 蘋果汁

⑤ 少精緻澱粉、含糖飲料、勾芡

例：✗ 蛋糕 ✗ 珍奶 ✗ 酸辣湯 ✗ 麵線羹

配合有氧運動、肌力運動，可提升胰島素敏感度、葡萄糖利用率，幫助管理血糖。





AI 生成示意圖

味噌薑燒 蔥花豆腐煲

210 kcal

材料：

- 板豆腐 4 格
- 青蔥 1 根
- 薑片 2 片
- 味噌 1 小匙
- 橄欖油 1 小匙
- 雞高湯 半碗（素食者可改用蔬菜高湯）

作法：

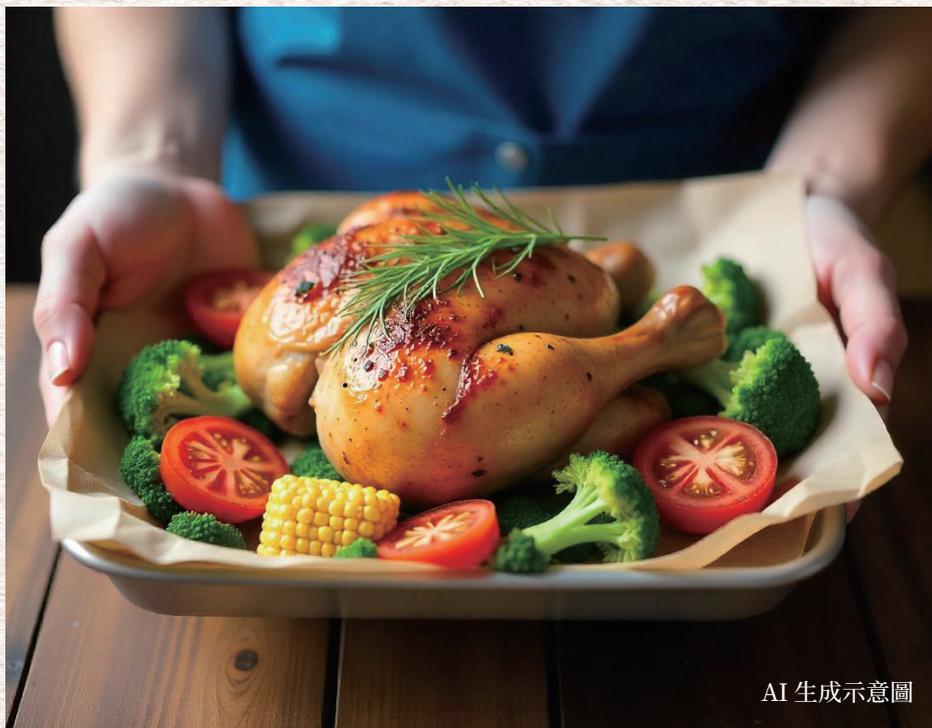
STEP1. 豆腐切小塊，青蔥切末，將蔥白與蔥綠分開，薑片切末，味噌加少許食用水攪勻備用。

STEP2. 鍋中加 1 小匙橄欖油中小火，加入蔥白、薑末與味噌，煮至香氣散發。

STEP3. 將豆腐加入鍋中煮約 1 分鐘。

STEP4. 加入雞高湯覆蓋豆腐，煮沸後轉小火燉煮直到豆腐變軟入味起鍋，加上蔥綠即可享用。

健康美食這樣吃 自炊超 EASY 食譜



AI 生成示意圖

紙包義式香料 雞腿排佐彩蔬

348 kcal

材料：

- 去骨雞腿排（去皮去油） 160g 約 1 個手掌大
- 番茄 1/2 個
- 玉米筍 3 根
- 綠花椰 1 碗
- 橄欖油 2 小匙
- 義式綜合香料 少許
- 鹽與黑胡椒 少許

作法：

STEP1. 將雞腿排洗淨，去皮去油脂，擦乾水分。

STEP2. 玉米筍、番茄與綠花椰切小塊。

STEP3. 準備一張烘焙紙置於烤盤上，將雞腿排、番茄、玉米筍與綠花椰放到烘焙紙上，均勻撒上義式綜合香料、少許鹽、黑胡椒與橄欖油，並按摩雞腿排使香料均勻覆蓋雞腿排，再將烘焙紙包緊靜置 15 分鐘。

STEP4. 將以上食材放入已預熱 160°C 之烤箱烤約 15-20 分鐘，確保雞肉熟透即可享用。

小提醒：可搭配十穀飯 3/4 碗 210kcal，芭樂 1/4 顆 30kcal 作為餐後水果。

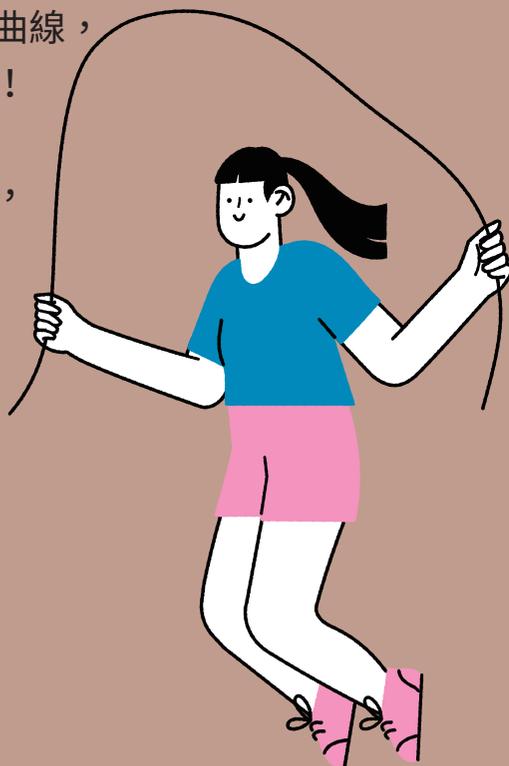
04

現在開始健康瘦 (2) 運動指南

雖說打造理想體態的 7 成要靠飲食，
卻也還有 3 成要靠運動！

崇尚紙片人的觀念早已過時了，
運動不只可以消耗熱量，
還可以強肌力，塑造健美的身體曲線，
同時悄悄改造你的身體組成比例！

本章將介紹簡單有效的運動方法，
現在就一起動起來吧！



起身動一動，增肌又減脂

養

成運動習慣，可以拉高基礎代謝率，並增加能量的消耗，想要打造健康體態，運動可說是僅次於飲食的關鍵，建議每週至少運動150至300分鐘。

如果不確定要如何開始，可參考以下的常見Q&A！

常見Q&A

① 先有氧？先無氧？

若無運動習慣，建議先以有氧運動幫助建立運動習慣，例如快走。

有氧運動比較不易受傷，有助於提高心臟和肺部功能，也可改善心血管健康、增加基礎代謝率，習慣後再逐漸增加有氧運動的強度、運動時間。

等到身體準備好了，具備一定程度的運動適應力，再挑戰強度無氧運動。循序漸進，才是打造健康體態的最佳方式！

常見Q&A

② 先增肌？再減脂？

增肌、減脂，各有其優勢和功用。

增肌：主要目標是增加肌肉量，增肌能提升基礎代謝率（被動消耗熱量），幫助打造易瘦體質、塑造緊實曲線，與增強骨質密度等好處。

減脂：主要目標是減少體脂肪，減掉脂肪更容易展現肌肉外觀線條，也有助減輕身體負擔、減少心臟病等慢性風險，同時提高體能，更輕盈有活力。



建議依據個人目標來選擇先增肌或先減脂！

強化增肌：多做能增加肌肉量的肌力運動，每個動作重複12至15回，做3個循環，運動後休息2到3天幫助修復。若能力允許也想提高增肌效率，可提高阻力、減少次數。

著重減脂：多做有助於燃燒脂肪的有氧運動，並遵循「運動333」原則，每星期運動3次，每次30分鐘以上，每分鐘心跳130下，才能發揮有氧運動的燃脂效果。

運動可以消耗多少熱量？

項目	消耗熱量 (大卡)
騎腳踏車 (8.8 公里 / 小時)	90
走路 (4 公里 / 小時)	93
快走 (6 公里 / 小時)	132
有氧舞蹈	150

項目

項目	消耗熱量 (大卡)
羽毛球	153
乒乓球	159
跳繩 (60-80 下 / 分鐘)	270
慢跑 (145 公尺 / 分鐘)	282
自由式游泳	525

超簡單

核心運動這樣做



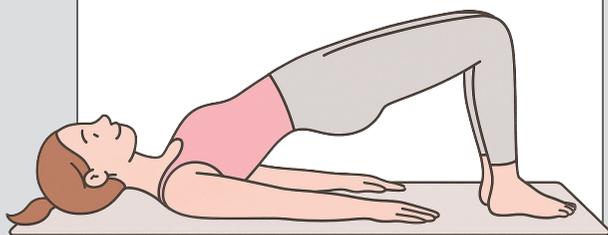
核心運動的健康效果

核心肌群是連接上半身與下半身的關鍵，包括站著、坐著、走路等動作，都必須仰賴核心肌群的正常運作，運動核心肌群也有助於促進腸道蠕動，因此想要減肥瘦身的人、想要維持正常活動力的人，都適合核心肌群訓練。

橋式

- ①在躺著的狀態下，膝蓋彎曲向上。
- ②雙手放在臀部兩側，接著盡量讓臀部抬高，接著回到原位置後。重複進行 10 次。

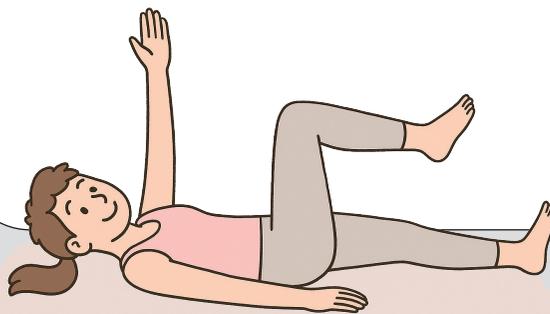
TIPS：過程中，會感覺到臀部用力、臀部肌肉受到刺激。



死蟲運動

- ①躺在軟墊上，把雙手雙腳稍微騰空舉起。
- ②將相反方向的手腳同時抬起（右手配左腳，或左手配右腳），讓手掌與膝蓋接觸後回到原位置，接著再換另一邊。重複 10 次。

TIPS：過程中腹部出力，讓腰部平貼在地上不過度彎曲；手腳放下時應該維持懸空。



鳥狗式

- ①呈趴姿，雙手伸直將上半身撐起，並維持肩膀與手腕垂直，同時臀部與膝蓋也是維持垂直狀態。
- ②將反方向的手、腳，同時向前、後盡量伸展，接著放下再換邊。重複 10 次。

TIPS：如果想要讓運動有效果，就必須盡量伸展開，讓手掌、腳掌彼此遠離，藉此刺激全身的肌肉，尤其是臀部與腰部，在訓練核心的同時，也可以增加自己的平衡力。



超簡單 肌力運動這樣做



肌力運動的健康效果

肌力運動能增加肌肉量，增強肌肉力量，改善身體組成，並提高基礎代謝率，讓身體在休息時也能燃燒更多熱量，還可以打造緊實曲線，規律進行肌力訓練有助於塑造理想體態，還有幫助提升骨質密度等健康好處。

伏地挺身

- ① 雙手雙腳撐地，後腦勺、背部、臀部到小腿呈一直線。
- ② 雙腳打開與肩同寬，肩膀對齊手腕上方。
- ③ 身體往下，手肘向外突出呈45度角，再往上回到原本的姿勢。



高腳杯深蹲



- ① 站姿，雙腳打開比肩膀寬一點，雙手拿著啞鈴或壺鈴。
- ② 往下蹲，背脊保持挺直，腳踝穩定不動，腳底重心平均分配。
- ③ 蹲到底（依個人狀況調整）後，慢慢回到站姿。

碰椅深蹲



- ① 準備一把穩固不會滑動的椅子，在椅子前採站姿。
- ② 就像要坐到椅子上一樣，臀部往後往下，雙手往前伸直，和地面平行。
- ③ 臀部快要接觸到椅面時，停頓數秒，再緩緩回到站姿。

推牆伏地挺身

- ① 雙手撐住牆壁，一邊彎曲手臂，身體一邊朝牆壁貼近。
- ② 停留數秒後，再撐起身體。



超簡單

有氧運動這樣做



有氧運動的健康效果

有氧運動通常有節奏、會令心跳率上升、能一次活動到許多肌肉，運動時間也比較長。從事有氧運動可以提升心肺耐力，幫助提升新陳代謝的效率。有氧運動要發揮效果，運動時心率要達到最大心率的 70-75%，呼吸稍微喘到有點難講話的程度。

大步走：

比平時多跨出 10cm，雙臂隨節奏前後大幅擺盪。最初可從增加 5cm 步幅開始，習慣後再加到 10cm 即可。

快步走：

增加步行頻率，維持平時步幅，如同競走般加快兩腳踏出的頻率。不僅可以增加身體負荷、提升心肺機能，還能藉由好好使用大腿、小腿來強化下半身肌肉。

慢走：

不管速度與步幅，專注於腹式呼吸，一邊慢慢調整呼吸，能刺激副交感神經，以達調整自律神經功效。

快慢健走法

5 分鐘版

大步走 1 分鐘 → 快步走 1 分鐘

→ 慢走 1 分鐘

→ 大步走 1 分鐘 → 快步走 1 分鐘

15 分鐘版

大步走 1 分鐘 → 快步走 1 分鐘

大步走 1 分鐘 → 慢走 3 分鐘(以上重複 2 次)

→ 大步走 1 分鐘 → 快步走 1 分鐘

→ 大步走 1 分鐘



超簡單 伸展運動這樣做



伸展運動的健康效果

以全身各主要肌群為對象伸展，除了運動前暖身、運動後緩和以避免運動傷害，平時也可以多做伸展運動，配合呼吸緩慢地伸展肌肉，幫助拉長肌肉線條，保持全身關節靈活，還有釋放壓力、緩和身心、放鬆心情的效果。

側角式

- ①四足跪姿預備。
- ②右腳往前踏，貼緊右手內側，呈現 90 度角。
- ③上半身緩緩直立，雙手呈現膜拜狀。
- ④配合呼吸上半身往右扭轉，視線往右後方看。雙手拇指盡量往胸部中心靠近。
- ⑤延伸左腳，慢慢伸直，配合呼吸來回 10 次。
- ⑥左腳放鬆，上半身轉正，回到步驟①，換左邊進行。



下犬式

- ①呈四足跪姿準備動作。
- ②用手臂力量向後推，撐起身體，臀部向上頂高，形成 V 字型。雙腳與臀部同寬，腳後跟踩地，沒辦法平貼地面也沒關係，有腳筋拉緊的感覺即可。
- ③手掌緊貼瑜伽墊，張開 10 根手指，頸部放鬆，頭部自然下垂，胸部盡量朝腿部靠近，維持 3-5 個呼吸。



眼鏡蛇式

- ①俯臥在瑜伽墊上，手肘彎曲夾緊，手掌朝下置於身側。
- ②背、腹肌出力抬起上半身，下巴抬起，後仰使脖子延伸，停留 3~8 個呼吸。
- ③過程中注意不要聳肩或縮頸，可重複步驟①與②，做 3 至 5 回。



05

現在開始健康瘦 (3) 營養補充指南

學會吃對食物，開始規律運動，
恭喜你！你已經距離理想體態愈來愈近！
除了繼續持之以恆地「動吃動吃」，
你還可以召喚小幫手來助你一臂之力！

這些小幫手就是額外補充的營養素。
有些小幫手可以幫助增加肌肉，
有些小幫手可以讓體內脂肪少囤積、多分解，
還有些有助於抗發炎、促進新陳代謝。

想認識這些小幫手嗎？趕快翻開下一頁吧！



提供肌肉生長所需的營養

蛋

白質是肌肉合成的重要原料，足量的優質蛋白質可促進肌肉生長，提升基礎代謝率，提供飽足感。而完整的必需胺基酸是幫助肌肉生長的重要元素，胺基酸參與了包含肌肉合成在內的幾乎所有生化代謝過程，重點補充更有助增肌、提高運動效果。也可以額外補充亞麻油酸，進一步提升增肌效率，拉高基礎代謝率。

蛋白質

每日建議攝取量

- 健康成人：1.1克 X 體重 (公斤)
- 成長中的孩童與青少年：1.4克 X 體重 (公斤)
- 孕婦：1.5克 X 體重 (公斤)
- 健身者：1.6克 X 體重 (公斤)
- 樂齡族群：1.2克 X 體重 (公斤)

挑選時可留意 PDCAAS

(Protein Digestibility Corrected

Amino Acid Score，蛋白質消化率校正胺基酸評分)，這項國際公認蛋白質評估標準，可看出蛋白質被消化吸收的質量，PDCAAS 達到 1 才可稱為優質蛋白質，確保蛋白質功效，包含幫助長肌肉、生長膠原蛋白與彈力蛋白等。

建議選擇大豆蛋白等植物性蛋白質，不僅有優質蛋白質，還有豐富的植物營養素，具有調節血脂肪、減少鈣質流失、抗氧化性、抗炎等健康好處。

胺基酸

肌肉生長需要補充完整 9 種必需胺基酸，其中支鏈胺基酸 (BCAA，包含白胺酸、異白胺酸、纈胺酸) 特別重要，BCAA 有助於

促進肌肉合成，減少肌肉分解，緩解運動後肌肉疲勞，BCAA 以黃金比例 2：1：1 (白胺酸、異白胺酸、纈胺酸) 的增肌效果最佳。

精胺酸雖屬於非必需胺基酸，但也很重要，可擴張血管，提高血流與氧氣供應，且能提高耐力運動的表現，也幫助運動後恢復與緩解疲勞感。

亞麻油酸

亞麻油酸 (Conjugated Linoleic Acid, CLA) 是必需脂肪酸，普遍存在肉類、乳製品及油脂中，可活化合成肌肉蛋白質的過程，幫助促進肌肉組織增長與修復，還可調整身體肌肉和脂肪比例，增加瘦肉組織，提升基礎代謝率。由於從食物補充亞麻油酸可能會攝入過多熱量，可利用營養保健品額外補充。

少囤積、多分解

助減重一臂之力

想

讓體態管理效果更好，可額外補充益生菌、益菌生、後生元，改善腸道健康及消化，抑制

熱量吸收、幫助控制食慾，養出易瘦體質，並補充血橙多酚、綠茶多酚、卵磷脂複合物、白腎豆、黃豆萃取物，減少體內脂肪囤積，幫助代謝體內脂肪。

益菌生

依產品建議攝取量每日補充

益菌生 (Probiotic)，指的是食用一定量後對人體健康有好處的微生物，例如乳雙歧桿菌、嗜酸乳桿菌、副乾酪乳桿菌等。當腸道菌相失衡，引發慢性發炎，造成代謝下降，將會使得脂肪較容易囤積，補充益菌生可以幫助維持腸道的菌相平衡，讓身體維持良好的代謝機能，進而減少體內脂肪的囤積。

益菌生

依產品建議攝取量每日補充

益菌生 (Prebiotic) 是益生菌的超級食物，例如菊糖、果寡糖、半乳寡糖等。益菌生能夠供給益生菌養份，促進益生菌生長和繁衍，進而有助於調節腸道菌叢，降低發炎反應、維持代謝、減少脂肪囤積。

後生元

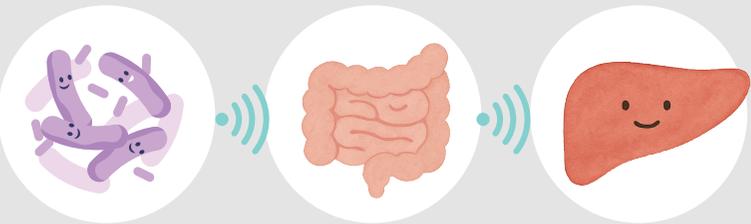
依產品建議攝取量每日補充

後生元 (Postbiotic) 包含熱去活的死菌、益生菌的碎片、益生菌的代謝產物等，免冷藏、耐高溫、耐酸鹼，不須菌落繁殖可直接發揮功能。

不同後生元對於減重的助益也有所不同，以後生元 CECT 8145 菌株為例，它能由腸道細胞傳遞代謝訊



號給脂肪的指揮中心——肝臟，執行「減緩新脂肪生成（少囤積）、分解代謝既有脂肪（多分解）」的指令，進而瓦解內臟脂肪。



後生元 CECT8145 菌株由腸道傳遞代謝訊號給肝臟，進而瓦解頑固內臟脂肪



膳食纖維

每日建議攝取量
25到35克

膳食纖維可分為水溶性膳食纖維、非水溶性膳食纖維，水溶性膳食纖維可作為益菌生，滋養腸道好菌，吸水後還會形成凝膠狀物質，增加進食後的飽足感。非水溶性膳食纖維能增加糞便體積，促進腸道蠕動，改善排便習慣。

血橙多酚

血橙多酚萃取自摩洛紅橙（又名血橙），富含花青素，有助於降低促進脂肪儲存的基因活性，進而減少脂肪積累，促進脂肪代謝。此外，花青素也能幫助降低運動中的發炎反應，並提高氧氣供應，有助於提升運動效果。研究指出，每天食用摩洛紅橙萃取物，連續12周，可減輕體重、減少腰圍及臀圍。

綠茶多酚磷脂複合物

綠茶多酚能促進脂肪氧化酶的活性，有助於提高代謝速率，進而

促進脂肪的分解和利用；綠茶多酚中的兒茶素，則是可以和脂解酶結合形成穩定的複合物，抑制其活性，避免脂解酶分解油脂。



然而綠茶多酚為水溶性營養素，易被身體排出。比起直接喝綠茶，將綠茶多酚和大豆卵磷脂結合的綠茶磷脂複合物即為脂溶性結構，生物利用率可提高3到5倍，搭配飲食控制有助於體態管理之外，**持續使用**還能提高代謝，成效更是**事半功倍**！

腰豆（白腎豆）、黃豆萃取物

腰豆（白腎豆）萃取菁華能與 α -澱粉酶結合，抑制 α -澱粉酶的活性，阻止澱粉的消化吸收；而發酵過的黃豆萃取物，則可以抑制 α -雙糖酶的活性，減少雙糖被分解成單糖，讓蔗糖不易消化吸收，兩者互相加乘，有助抑制澱粉、蔗糖等吸收，形成糞便排出體外，是偏愛米飯麵食或甜食者，在進行飲食控制時不可缺少的好戰友。

卵磷脂

「血管清道夫」卵磷脂是細胞膜主要成分，可修復自由基造成的細胞損傷，並幫助促進膽固醇代謝，降低血液中總膽固醇和低密度脂蛋白。每天早晚喝一杯牛乳搭配豆製品補充卵磷脂，如擔心熱量及膽固醇，也可直接補充植物性卵磷脂。



均衡營養打造理想健康

體

內累積過多脂肪，脂肪會分泌促發炎因子，當慢性發炎愈來愈嚴重，又會影響胰島素發揮功能，讓體內更容易形成脂肪！建議額外補充植物營養素（植化素）、綜合維生素、綜合礦物質、Omega-3 等均衡營養素，促進脂肪代謝與抗發炎，進一步擺脫囤積。

植物營養素（植化素）

花青素、胡蘿蔔素等「植物營養素」，是植物為了保護自己而演化出來的物質，提供植物免疫功能，亦是植物賴以生存、繁衍、抗病、暢旺生命的樞紐。植物能在豔陽下不受紫外線損傷，正是因為植物營養素擔任植物抗氧化劑的緣故。

植物營養素的抗氧化力，有助於

清除人體內過多的自由基，改善體內發炎，也有許多植物營養素可以分解內臟脂肪、抑制脂肪吸收、提高新陳代謝、幫助調控血糖，例如番茄的茄紅素、辣椒的辣椒素、綠茶的兒茶素（綠茶多酚）、胡椒的胡椒鹼等，也可以幫助腸道菌相平衡，提升代謝機能。

建議吃足「天天五色蔬果」，包含紅色、橘黃色、深綠色、藍紫色、白色蔬果。

綜合維生素

額外補充包含維生素A、維生素B群、維生素C、維生素D、維生素E等在內的綜合維生素，有助於維持均衡的營養狀態，幫助打底好體質。



有些維生素有助於能量轉換與恢復體力，也有些維生素具抗氧化特性，可改善體內發炎，還能幫助生成膠原蛋白，修復肌膚。

平時可以多吃富含維生素的新鮮蔬菜水果，也可選擇符合需求的維生素保健品，幫助每天的營養素需求輕鬆達標。

綜合礦物質

額外補充包含鈣、鐵、碘、鎂、鋅、硒、鉻、鉬、銅、錳等各式各樣的綜合礦物質微量元素，有助於維持身體機能的正常運作。

有些礦物質是體內化學反應不可或缺或的催化劑，也有些礦物質對於維持內分泌系統正常運作有幫助。礦物質還有改善體內



發炎，幫助身心放鬆及精神鎮定，減緩緊張與焦慮等健康好處。

平時可多吃深綠色蔬菜、堅果、海鮮、海藻、大蒜、乳製品等，補充多樣化的礦物質，或是選擇符合需求的礦物質保健品。

Omega-3

Omega-3 多元不飽和脂肪酸，當中的 EPA、DHA 關鍵活性成分，可以抗發炎，並且加速膽固醇代謝，進一步減少體內三酸甘油酯囤積，促進調節血脂、血膽固醇。深海魚類 Omega-3 含量最為豐富如：秋刀魚、鯖魚、鯷魚、沙丁魚等，也常見於深綠色蔬菜、核桃、亞麻仁等天然食物。

挑選魚油保健品時，建議選擇臨床實證高吸收率的小分子型態魚油，經檢驗不含重金屬，來自國際品牌並符合品管規範，可確認生產履歷追溯源頭更佳。



06

不復胖，就是這麼簡單

調整飲食、規律運動，
好不容易愈來愈接近理想中的美好體態，
擔心稍微鬆懈，三兩下就被打回原形嗎？

健康體態來自於健康的生活型態，
不見得是你「做了什麼」，
對現代人來說，有時「什麼都不做」也很重要。
釋放壓力，保持好的心態、好的睡眠，
才能讓理想體態久遠跟定你！



好的生活型態，決定你的理想體態

今

天的你，也在追求理想體態的道路上不斷努力嗎？

追求理想體態的人，往往也是勇於嘗試的人。過去曾流行許多極端的飲食法，這些經驗讓我們從失敗中領悟，極端的飲食法無法長期維持身體正常運作，因此即使看似有效果，中斷之後很快就會打回原形，甚至讓狀況變得更糟糕。

換句話說，想要做好體態管理，一定要養成健康的生活型態，才能穩定又長久！

打造理想體態3大重點： 腸道健康、營養補充、運動作息

能讓身體維持正常運作的良好生活型態，首先要從保養好腸道做起，在均衡飲食的基礎之上額外補充重點營養素，並且規律運動保持

正常作息。

保養好腸道，有助於養成易瘦體質，不僅控制食慾更輕鬆，即使吃一樣的食物，也可以減少熱量吸收，管理體態比別人更輕鬆。

額外補充重點營養素，能提供合成肌肉所需營養，提高基礎代謝率，還可以促進新陳代謝，抗氧化抗發炎，這些都有助於減少囤積、分解代謝體內的脂肪。

常有人笑說「健人就是腳勤」，動起來不僅可以消耗熱量，更有助於改造身體組成，提升代謝率，成為「自動燒油」的健康體質，加上飲控，體態管理的效果更是無敵！

想讓好體態長久久久，壓力、心態、睡眠也要納入管理！

健康不僅會受到飲食、運動的影響，心理層面的影響也超乎想像。

舉例來說，長期處在壓力之下，抱持著負面心態，或是睡眠不足、缺乏休息，都可能造成賀爾蒙失調，進而埋下使得體態管理以失敗告終的種子！

因此別忘了，在緊湊的日常生活適時釋放壓力、保持正面心態、睡眠質量俱佳，找到屬於自己的身心平衡，才是維持好體態的長遠之道。



適時紓發壓力，化解囤積脂肪魔咒

壓

力大，不只是不快樂而已，還會妨礙你的體態管理之路！

長期處於壓力之下，身體會分泌「壓力賀爾蒙」，「壓力賀爾蒙」有促進食慾的作用，很多人習慣以暴飲暴食的方式讓自己開心，但是攝取過多的熱量之餘，壓力也會干擾新陳代謝，再加上經常睡眠不足、沒空運動，都會加速體內脂肪的囤積。

現代人普遍生活壓力大，建議多方嘗試，找到適合自己的紓壓方式。如果要啟動體態管理計畫，首先一定要接納並肯定現在的自己，再按部就班地從腸道健康開始打好基礎，配合飲食、運動等生活型態的調整，以開朗正面的心態往目標前進！

紓解壓力小撇步：記得N O、WANT、SOSO

NO

NO就是不要。很多人追求理想體態是因為在意他人目光，才會逼迫自己進行體態管理，但是過於勉強反而會成為壓力來源，讓體態管理成效不彰！追求理想體態是為了健康，為了自己而努力，記得對他人的閒言碎語說NO！

WANT

WANT的意思跟NO相反，表示想做的事就馬上去做，不要壓抑自己。相較於為了煩惱「能不能做某件事」而日思夜想、懷抱不滿或哀傷，明確地去嘗試、執行並完成一件事情，會讓人覺得滿足，就會有減輕壓力的效果。

SOSO

SOSO的意思是讓自己稍微馬虎一點，不要太認真也無妨。這並不是說很多事只要隨隨便便就可以了，舉例來說，許多健康長壽的老人家都是比較隨性的人，對於想聽的話就聽，不想聽的話就當作耳邊風，裝糊塗也沒關係！



睡好睡飽，維持健康瘦體質

經 常睡眠不足嗎？當心這種狀態長期累積，也會讓你的體態管理計畫都做白工！

成人每天應睡飽7至9小時，睡眠品質也相當重要。若是睡眠不足或睡眠品質不佳，可能會影響飢餓感的控制，因為飢餓感（飢餓素）與飽腹感（瘦素）的賀爾蒙失調，導致食慾增加，食物攝摄入量也會增加，再加上身體機能運作不佳，新陳代謝下降，運動效率不彰，脂肪就容易囤積，讓你距離理想體態愈來愈遙遠。

打造優質睡眠小撇步

攝取助眠營養素

平時可多吃富含色胺酸的食物，例如香蕉、堅果、雞蛋、乳製品。色胺酸是製造血清素的原料，血清素入夜後會轉化成「睡眠賀爾蒙」

褪黑激素，助你一夜好眠。

此外，也可以補充鈣、鎂等，幫助肌肉及神經放鬆。

適時享受日光浴

白天曬太陽有助於重新設定生理時鐘，能提高褪黑激素的分泌量。

如果每天習慣熬夜晚睡，早上又昏昏沉沉，建議早上曬太陽10分鐘，就有助於調整生活作息、改善睡眠品質。

冷熱水沖腳

讓中心體溫稍微升高再緩緩降低，身體就會產生睡意，可以在睡前以冷水、熱水沖腳，幫助放鬆好入睡。

步驟①：以43度C左右的熱水交沖

左右腳總共3分鐘。



步驟②：再以20度C的冷水沖左右腳總計20秒。

睡前好眠鬆弛操

睡前不建議做劇烈運動，但可以做簡單的動作，幫助放鬆白天長時間緊繃的身體，也有助眠的效果。

步驟①：躺在床上，慢慢將全身放鬆。

步驟②：全身用力，肩膀聳起、腳尖上勾，持續數秒，再放鬆力量。重複3次。