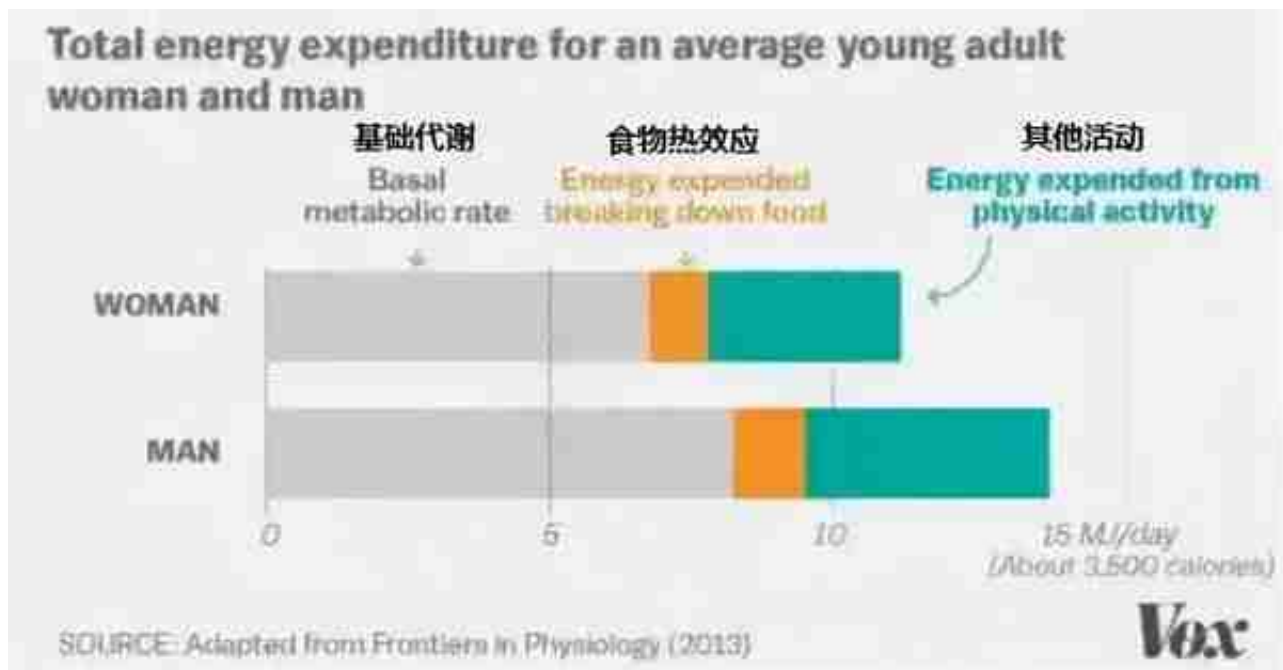


减肥时，胖友们最梦寐以求的，肯定就是易瘦体质了吧。易胖体质，喝水都会胖。易瘦体质，怎么吃都吃不胖？

今天，咱就来说一说，如何通过提高基础代谢，养成易瘦体质。

## 一、易瘦体质的关键：基础代谢率



运动消耗和非运动消耗，不难理解，比如你去跑步，去健身房举铁，这都是运动消耗。非运动消耗，比如你做家务。

食物热效应什么意思？当我们吃东西时，消化吸收食物，也需要消耗热量，此即食物热效应。你可以理解为：机体处理营养成分的过程，需要消耗的热量。



## 二、哪些因素会影响基础代谢

基础代谢的影响因素有很多，比如：年龄、性别、温度、肌肉含量等。



很多人觉得管住嘴就是节食，但是节食这个行为恰恰会伤害基础代谢。

因为当你节食的时候，没有能量摄入，身体会通过降低基础代谢进入“省电模式”。

当你有天忍不住恢复饮食，身体便疯狂吸收能量和营养，就会反弹。

根据中国居民膳食指南：

成年男性，每天能量摄入控制在2250大卡，女性1800大卡，减肥期间，可适当减少300-500大卡。

不要节食，最低能量摄入不低于1200大卡。

## 2.多摄入蛋白质



除控制饮食外，在锻炼时，减妞建议你将有氧和无氧运动结合起来。

有氧运动如快走、慢跑、跳操等，有助于增强呼吸系统的功能，增强肌肉耐力，更好地帮助消耗脂肪；无氧运动可提高肌肉力量、爆发力和基础代谢。

因此，对于体脂率高和大体重基数减肥者，建议有氧运动为主，无氧运动为辅。推荐：70%有氧运动+30%无氧运动。

举例：热身+15分钟腹肌训练/臀腿训练+35分钟快走/慢跑+拉伸。

如果是体脂率低和体重数字比较小，最好以无氧运动为主。

推荐：30%有氧运动+70%无氧运动；如果体脂率和体重数字偏重，推荐有氧和无氧运动时间对半分配。