

如何運動減肥？

許松勇

一個人爲了保持苗條的身材，不但要一輩子節食，也要一輩子運動，節食預防食物熱量入超，而運動預防代謝率下降，若能雙管齊下，此生必能擁有身材和健康。各種運動中，只有連續性有氧運動具有最大的除脂減肥效果，也是保持年輕的最重要生活習慣之一。

曾經有數十位比利時婦女服用某種中藥複方減肥後，得了腎臟衰竭的病，行政院衛生署官員適時勸大家應多藉運動來減肥，而不要盲目使用

