

來，可選定一個自己喜歡的穩定運動量，做為運動習慣的一部分，這個穩定的運動量也可視身體狀況做調整。

各種運動中，以有氧運動的減肥效果最佳，但必須配合節食，而且每週至少要運動三次每次至少半小時才會奏效，一小時以上的有氧運動會有更好的減肥療效。每人應視自己的生活條件，選擇一項運動長期為之，使其成為生活習慣的一部分，果能如此，則不但可健身，而且還能改善一個人的內心世界，凡事逢凶化吉，這主要是由於長期運動，能調理神經系和內分泌系，使一個人的心理世界處於最平穩的狀態，靈感和智慧自然湧出，其神效只有身體力行的人得而知之。

