

## 運動和熱量的消耗

運動四十秒，無需氧氣；四十秒後，人體開始利用氧氣燃燒血糖（澱粉），運動一小時後，大約燒掉等量澱粉和脂肪，運動越久，脂肪燒得越多。節食和有氧運動必須同時進行，減肥才會有效。

運動需要能量，能量由細胞裡的熱能物質提供，這熱能物質叫ATP（腺苷三磷酸），也就是中國人習稱的「氣」；人體現有的ATP（氣）不多，跑五十公尺（六秒）後，就能把現

許於勇

