

持續半小時至一小時，所消耗熱量的五成，就由燃燒脂肪來供應，如不節食，即使一小時的有氧運動，只能燒掉食物裡的澱粉和脂肪，燒不到人體內積存的脂肪，對減肥仍然無益；節食後，一小時的有氧運動，才有機會燒到體內的肥肉。總之，節食後做有氧運動，有氧運動後節食，減肥才能奏效。

各種運動所消耗的熱量（以體重六十八公斤、運動一小時計，其他體重依比例增減，挑自己喜歡的運動減肥，持之以恆的勝算最大。）

種類

- 爬樓梯一千五百級（不計時）
- 慢走（一小時四公里）
- 快走（一小時八公里）
- 慢跑（一小時九公里）
- 快跑（一小時十二公里）
- 游泳（一小時三公里）

250 255 555 655 700 550  
卡 卡 卡 卡 卡 卡 熱量

