

減肥藥減肥。其實，在節食、運動和減肥藥三種減肥方法中，運動減肥的學問最大、難度都高、也最不容易有成效。

「美國醫學會」指出，光靠運動頗難造成熱能的出超，故不容易減肥。吃一客漢堡所吸收的熱量（約三百卡），必須走一小時的路或台大運動場慢跑十二圈（半小時）才能把它燒完，這是運動減肥難處。更何況運動後胃口大開，輸入的食物熱量一不小心就會超過辛苦運動時燒掉的熱量，因此，很多人運動後體重不減反增。

運動必須配合節食，才能有效燃燒體內多餘的脂肪，減肥也才會有效；但只憑節食就能有效減肥。節食減肥的最初二週，體重下降得最快，但節食越久，減去的體重會越來越少。節食減肥滿六個月後，人體的基礎代謝率（指細胞的工作

