

是醣類。相反的，瞬時暴發性運動（例如舉重、拉桿和百米賽跑）的能源是醣類而不是脂肪，故這類運動對減肥無益。美國運動科學家認為，最有效的減肥運動第一是慢跑，第二是騎單車、第三是打手球，而這些都是連續性有氧運動（指利用氧氣燃燒體內脂肪的運動）。連續性運動的價值在於維持節食的減肥效果，減肥成功後，節食和運動必須變成生活習慣的一部分，才能一生保持好身材，任何時候中輟，都容易再長胖。

運動還有其他更重要的療效：強心、強肺、強肌、壯骨、維持全身血管的彈性、強化全身器官的生機和強化面對逆境的毅力。適量運動是一個人保持年輕的最重要生活習慣之一。節食減肥期間，人體每燒去三分脂肪，就會同時分解一分肌肉，故不但肥肉少了，瘦肉也會減少。瘦肉減

