

HERBALIFE

SPOTLIGHT



# 焦點 賀寶芙

## Susan Bowerman 營養師的營養建議

Susan Bowerman, M.S., R.D., C.S.S.D., 自 2003 年以來就一直和賀寶芙分享她豐富的營養知識與健康料理的專業。以下是她提供的五大營養建議，幫助您實踐健康活躍的生活。



- ◆ **保持一致。** 創造一個長期的健康生活習慣比三不五時就要節食來得好。只要注意您吃的食物內容與進食的時間，您就可以掌握自己的每日食物攝取狀況。
- ◆ **享受健康的早餐。** 研究顯示健康的早餐能夠支持體重管理。均衡的早餐也能夠提供您在接下來的一天可能無法吃到的食物，像是高纖維的早餐穀片和富含鈣質的乳製品等。
- ◆ **攝取足夠的蛋白質。** 蛋白質能夠讓餐點更讓人感到滿足，也能夠帶給您更長久的飽足感。富含蛋白質的食物也能夠促進特定神經傳導物質的生成，讓您思路清晰，更能夠集中注意力。
- ◆ **安全體重管理。** 減少熱量的攝取搭配更多的運動—不要只仰賴其中的一種方法。您消耗的熱量一定要大於你攝取的熱量，經過一段時間之後，您的體重才會開始下降。這兩者之間的差距越大，您體重管理的結果也就越好。
- ◆ **外食時避免加大份量。** 如果餐廳的服務員跟你說「只要加一美元，就有一份薯條附餐」的話，你要這樣想：「只要多花一美元，我就會多吃進 600 大卡和 40 克的脂肪」。這種優惠不要也罷。

「您每天所作的小小改變加總起來真的能夠帶來不同，」Bowerman 表示。「小小的改變能夠幫助您取得主導權，並且持續掌控您的飲食習慣。」

如需更多建議、激勵或食譜，請上 [DiscoverGoodNutrition.com](http://DiscoverGoodNutrition.com) 網站或上 YouTube：  
<http://hrbl.me/VJ6XEI>。

© 2013 Herbalife. All rights reserved. USA. #250756 ID7261 12/12