这25个习惯，可以测算你“减肥失败”的概率！

养成良好生活习惯是减肥成功的最佳捷径，因为当你习惯成自然之后，任何看似严格，需要注意的点，都已经成为你的生活习惯了，无需要克制自己。

对你而言，减肥这件事已经是轻而易举，顺其自然的事，就想呼吸一样，不知不觉就做了。



今天就为大家提供25个减肥坏习惯，拿来大家对比一下自己的生活状态。

顺便计算一下自己的分数，每被说中一个习惯就得4分，共计满分100分。

分数越低，代表你减肥将会越成功，越高分就代表你需要好好反省一下了。

得分档位说明：

0-20分：脂肪粉碎机！健康身材领导者。

24-40分：不错！在健康与快活人生之间取得一个美妙的平衡点。

44-60分：尚可，有时候应该稍微限制一下自己的欲望才能保持身材。

64-80分：天枰已经严重倾斜，再这样下去，别说减肥了，健康都很成问题！

以下是这25个习惯：

1、你很少喝水（4分）

水占人体70%，是维持基本新陈代谢的必备物质，缺水会影响身体非常多的机能运行，会让减肥过程不顺。

2、你觉得遛狗已经足够（4分）

虽然有运动总比没有，可别以为走两步这样的运动就能让你身体发生巨大变化，遛狗顶多只达到维持的程度而已，如果你想要明显的进步，至少进行30分钟的运动，不论是跑步，游泳，间歇训练还是力量训练。

3、你吃太多[健康食物]（4分）

坚果、土豆，黑巧克力，有机蔬菜或橄榄油等天然食物对健康非常有帮助，但不是吃得越多越好，他们依然有热量，摄入过多的热量也是会堆积在身体里的，凡事有度。

4、你只做有氧运动（4分）

有氧运动强度不足以令你的肌肉增长，相反的，过渡的有氧训练还会造成肌肉流失，而肌肉是参与分解脂肪酸的重要组织，多增加肌肉量能帮你快速达成减肥目标。

5、你习惯空腹运动（4分）

运动时体内会消耗大量肝糖，而空腹的时候已经处于低量，所以当你一运动它会流失得更快，这时身体取用蛋白质功能的比例就增加，意味着你在损失肌肉。

6、你没有伙伴和你在同一阵线（4分）

如果有个伙伴跟你一起，相信你做什么事情都很得劲！减肥也是一样，如果你的伙伴能跟你一起运动，一起饮食，一起互相打气！相信定能事半功倍！

7、你挑食（4分）

挑事可能会让你营养不均衡，例如：蔬菜水果所富含的矿物质或维生素就很容易缺乏。而许多人为了减肥，会刻意减少淀粉类食物的摄取，这也不是明智之举，因为很容易引起身体保护机制，让你进入减肥停滞期。

8、你的睡眠不足（4分）

睡眠是身体自我修复的时间，没有足够的睡眠对身体与精神的影响都很大，更别说减肥这件事了。

9、你的蔬菜摄入量不足（4分）

多一点蔬菜可以促进饱腹感，而且蔬菜所含热量相当低，可以当作减肥替代品。在补充足量蛋白质后，蔬菜还能帮你防止上火，清除口臭等。

10、你喜欢翻冰箱（4分）

喜欢在冰箱里找东西吃，其实不算坏事，但如果在寻找食物的同时来几口，那可不是件好事，你可能在不知不觉中吃下过多的热量。先确定好食物的量，再吃。

11、你穿的衣服太宽松（4分）

宽松的衣服会遮住你的身型，让你对身材的变化丧失警觉性，当然这是个人观点。

最好是你有固定的测量体重，腰围，体脂率等指标的习惯，借以试试提醒自己，如果有这样做，那么穿什么衣服都无所谓了。

12、你执行[键盘减肥]（4分）

“好文章都收藏”“好计划都分享”“Excel表格制定计划很多”明天就开始执行我的运动计划/饮食计划。

几个月后，你说“减肥？我有说过么？什么时候的事？”

13、你对调料有瘾（4分）

沙拉是相当健康的食物，热量低，纤维足，维生素与矿物质丰富！可是吃起来有点乏味，于是你狂加佐料调味，千岛酱，风酱等，注意，这些酱汁的热量很可能超乎你的想象！

14、你不吃早餐（4分）

早餐是每天最重要的一餐，经过一晚上的消化消耗，如果不及时补充能量，身体会进入饥荒模式，以应对下次饥饿的到来，这样跳过造成后，身体会帮你多储存一些脂肪。

15、你从不估算吃的量（4分）

在减肥中，永远不要相信你的[感觉]，如果你今天吃的量比昨天少，所以就放松，但你可能忽略的是，这两天其实都远超你一天所需，而你还在为少吃两碗饭沾沾自喜。

16、你毫不犹豫就吃（4分）

好吃的东西大家都想尝鲜，美食面前总是经不住诱惑，但在你出手之前，先想一下你的上一餐吃什么与下一餐要吃什么！或许你会发现今天已经超量了。

17、你习惯狼吞虎咽（4分）

进食没多久血糖就会因胰岛素作用而迅速下降，但饥饿的感觉并不会消失这么快。所以细嚼慢咽能让你在进食过程感受到饱腹感而提早收手。

18、你喜欢喝碳酸饮料（4分）

碳酸饮料毫无营养价值，就算零卡饮料也没有你想象的那么健康！

19、你吃得不够（4分）

节食，与不吃早餐一个原理，你让身体无奈进入饥荒模式！它会帮你储存好脂肪的！离减肥又远了一步！

20、你没有舒缓压力的方法（4分）

压力也是造成暴食的原因之一，适度宣泄工作压力或学业上的压力是有必要的，不论你是通过玩乐，运动，甚至是饮食来抒发，都是可以接受的方法，只要你控制住底线。

21、你过渡沉迷低卡食物（4分）

低卡食物吃久了会让你对份量失去概念，在吃其它非低卡食物的时候，容易出现失控，也容易低谷自己所摄取的热量，不可不防！

22、你没有记录的习惯（4分）

好记性不如烂笔头，写下自己每天的饮食与运动情况，可以把整个健身数据化，方便自己管理，快速了解那些地方做的不够好，加以改进。

23、你是外卖族（4分）

如今外卖太方便了，但你很难在外卖食物中避开高油，高盐，高糖的食物，如果你迫于生活的无奈，至少在选择餐厅与快餐时，尽量选择少油，少盐，少糖的食物。

24、你过度克制自己的欲望（4分）

严格限制自己的饮食或娱乐，其实是在累积压力！最后会在某一个点崩溃！适度给予自己正向奖励与回馈相当重要，还是那句话，任何事别走极端。

25、你运动玩后吃错东西（4分）

吃错东西第一名就是不吃东西，第二名是吃垃圾食物，第三名是吃高蛋白食物。运动完后你应该吃的是高碳水化合物与适量蛋白石组合餐。

好了看看这25道题目，你能得多少分？分数越高，你的减肥路就越远！



上面提高很多关于饮食与运动的事，这些琐碎的计划需要自己制定符合自己的，需要一定的健身知识才能够完成，或者花钱请教练帮忙。

不过今天小hi要推荐大家一个不错的办法，在线帮你制定符合你身体的饮食计划与健身计划，非常简单。



分数太高也别灰心，现在开始还来得及，我们有的是办法帮你管理身体身材，坐而言不如起而行！

别再只收藏转发，不行动了，希望大家行动起来，生活那么美好，健身让你有积极的心态与心情去生活每一天！赶走阴霾！