节食减肥没有效果？你可能犯了这3个错误

你的节食计划是不是没有什么效果？也许你只是犯了一些低级错误，而且解决方式都还挺简单！

想要瘦身，控制饮食必不可少。

科学的节食并不是让你挨饿，而是合理安排，养成健康的饮食习惯。

不过，很多有节食经历的人都有这样的体验——无论怎么节，体重就是下不去。

其实，你可能只是犯了一些很简单的错误，无论你是瘦不下去，还是瘦下去几天就会反弹起来，我们都有方法为你解决问题。



首先，你一定要记住，减肥离不开锻炼，除非你想拖垮自己的身体。

而锻炼则离不开坚持：坚持锻炼，合理饮食，你会发现减肥其实并不难。

一、节食断断续续

做了节食计划，坚持了几个星期，你瘦了几斤，感觉还不错，但是接下来几周里，你却1克也没降下去。

于是，你觉得，这个计划不管用了，换！可惜的是，尽管你采用了更严格的节食计划，体重却依然没有变化。

直白的说，你瘦不下来，责任全在你自己。

你放弃的太早了！真正的瘦身绝对不可能像你在某些公众号上看到“四周减掉20斤”那样夸张。

反过来思考，你身上的肉肉也不是一天堆上去的，所以，怎么可能一天瘦下去呢？



解决办法：

你制定的节食计划一定要符合你的生活习惯，然后坚持到底，轻易更换计划只会让你功败垂成，减肥瘦身需要坚持，这样你才能完成你的蜕变。

二、没吃饱

这个原因是不是有点让人混乱呢？

很多人认为，体重下不去是因为吃多了，于是他们每餐都让自己再饿三分。

这样做有时能够让你体重再下一程，但同时也很容易造成反弹，不利于达到长期的瘦身目标。

减少热量摄入，你的肌肉也一样会流失，同时让你的身体进入节能的生存模式，代谢率下降，让你越来越难瘦下去。

解决办法：

不要盲目地减少每餐摄入，仔细记录下你每餐具体吃了什么，吃了多少，坚持2个星期。这样，你可以通过记录来了解自己饮食的真实状态。

然后，调整你的饮食结构，注意锻炼，不要让肌肉流失，每周瘦身目标保持在体重的0.5%至1%之间。

如果不知道如何安排，可以使用我们开发的饮食计算器，帮你详细规划每天5餐饮食（包括加餐）。



三、节食时间过长

你节食的时间太长，长到忘记了自己是什么时候开始节食。

一次失败后就立刻开始下一轮节食，但是似乎永远都达不到自己的目标。

长期节食容易让你的身体进入节能状态，降低代谢率，身体也更容易疲劳，反而让你减不下去。



解决办法：

给自己放个假！如果你已经节食超过3个月，那么，你应该给自己几个假日，开心地上街吃吃喝喝。

其实，很多人发现，在这样一个假日后，反而更容易继续瘦下去了。