走出节食减肥的困境：为什么总是瘦不下来？

总是在“控制饮食”，每天都在看体重秤？但是几年下来体重依然屹立不倒？看看这篇文章吧。

很多节食减肥者都会陷入一个这样的怪圈：

最初，两个月的目标是减掉1到1.5公斤；随后，两个月的目标成为了2-3公斤；

再往后，无论体重如何变化，自己设定的目标却越来越高。



在美国，有超过1亿的人会“控制饮食”，很多人一年会甚至会节食4-5次！

真正依靠节食减肥成功的人不算少，但是对比这一个亿的基数，你就知道这种方式其实并不是那么靠谱。



今天，让我们来简单谈谈节食减肥这一方法下，身体会有哪些变化和反应，让大家更好地理解节食减肥，以及如何突破这种减肥方法的瓶颈期。

节食：走出舒适区

实际上，节食对身体来说是一种负担，而非一种享受。

你吃的越少，身体就会越不适应，作为人类求生的本能，身体会认为，脂肪越多越好。

因此，开始节食后，身体会想尽一切方法来避免这个趋势，向你的大脑发送各种信息，最明显的两条信息是：累和饿。

为了减轻节食所带来的负担，身体会自动降低你每日所消耗的热量。

身体各部分获得热量少了，你自然会觉得每天过得更疲劳。



这样一来，与饥饿感相关的两大激素——瘦素Leptin和胃饥饿素Ghrelin都会经历频繁的波动，而最明显的结果是：你所摄入的热量越少，这两大激素就越会告诉你的大脑，你饿了。

节食给身体带来的变化：

降低基础代谢率；

降低食物的热效应；

降低锻炼和日常活动所能消耗的热量；

降低甲状腺激素T3分泌量；

降低瘦素分泌量；

提高胃饥饿素分泌量；

那么，知道了身体的这些反应，下面来看看如何对症下药，让我们的努力不白费。



打破循环

由于身体对节食的反应，开始节食后，每隔几周身体就会逐步适应，使得体重无法继续下降。

为了打破这样一个不断进入节食——反弹的死循环，我们应该更有策略地将节食当做一个瘦身策略，而这一策略可能会让你意想不到。

节食进入瓶颈期后，就停止节食！开始锻炼！

这个策略的目标不是让你在短期减掉大量体重，而是让你养成一个更加健康，更具有活力的生活节奏。

一副健康活力的身体，就需要更多热量来维持！

1. 少看秤

减肥看的是数据，而健康看的则是锻炼频率。

将你的注意力从体重秤转移到对锻炼日程的记载上，能够帮你更健康地生活。

2. 多吃，热量增加10%

如果你在节食期间，将每日热量控制在1200大卡，那么现在就提高120大卡。

没错，为了减肥，请先吃饱。

也许在短期内，你的体重会有所上升，但是，如果你能坚持锻炼，那么这部分热量能够加速你的新陈代谢和身体恢复能力，让你在今后更长的时间里烧走更多脂肪。

3.耐心，坚持

增加热量摄入后，你的精力会获得改善，锻炼的效率也会提高。

下面我们要做的就是让自己进入一个健康的瘦身循环：吃得多，消耗得更多。

将你的热量转移到锻炼上，这样也会降低你的饥饿感，让你真正获得能够控制自己饮食的能力。