步骤：

step1：记录和观察！

我们先不着急直接改变原来的饮食习惯，前两周可以每顿饭拍照记录，只要观察！然后每周问自己四个问题：

1.饮食各大类占比各多少？

2.吃的种类与量是否恰当？ 3.这周的饱足感如何？ 4.这周的饮食心情如何？

step2：设置减脂目标和饮食计划

step3：开始吃和记录

step4：调整

step5：形成习惯

理想体重：(180-80)\*0.7=70

活动量 ：30大卡

每天热量需求：70\*30=2100大卡

减重热量摄入=2100-500=1600

注释：减掉一公斤体重需要消耗7700大卡，每周减轻0.5kg，每天减少500大卡。

每天食物摄入

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 种类 | 份数 | 糖类 | 蛋白质 | 卡路里 |
| 主食 | 3 | 45 | 6 | 210 |
| 奶类（低脂） | 1（240cc） | 12 | 8 | 120 |
| 鱼肉豆蛋（中脂） | 4 | 0 | 49 | 525 |
| 蔬菜 | 3 | 15 | 3 | 75 |
| 水果 | 3 | 15 | 0 | 180 |
| 油脂 | 2.0 | 0 | 0 | 90 |