# 减肥计划

【前提】

* 减肥的本质就是制造能量缺口，或少吃或多动。
* 饮食结构要合理，粗食纤维、主食、肉类等。【难，这两天米饭吃的多】
* 轻断食是一个非常好的办法(一天只摄入500大卡)。
* 每日热量总量需求->664.7 + 13.75 \* 体重(kg) + 5 \* 身高(cm) - 6.67 \* 年龄; 约2444.61大卡。
* 能量缺口一般是制造500-700大卡。
* 快走一个小时约320大卡。【距离能量缺口不够，还差200大卡，但是没办法，没有更多的运动时间--(中午或许可以尝试一下散步补上几十大卡)】【OK】

【计划】

* 上下班步行(约一个小时)【走龙王港】。【OK】
* 周末轻断食(只摄入500大卡)(保一天争两天)。【难以做到，要加油】【难以做到！！！】
* 进行有氧运动（梅溪湖、游泳、骑行）
* 午休时间绕行梅溪湖，步行半小时【可以】

2022年4月27日星期三

【log】

* 周末的轻断食要搞起来, 吃一顿，什么时候吃，不重要，反正只有一顿。什么？熬不过去？看书就好了，学习就好了。

[对不起，轻断食搞不起来...] [没办法不吃饭，]

2022年5月7日星期六

【log】

* 昨天晚上只吃了一碗饭，还是可以的，晚上有轻微的饥饿感，非常好！今天晚上继续只吃一小碗饭。

2022年5月7日星期六

【log】

* 早上吃的有点多，不行！！！晚上有加餐，这也不行！！！增加约束，早上或只喝粥或步行之后再吃(因为吃的可以少一点)
* 晚上坚决不吃！！！

2022年5月26日星期四

【log】

* 晚上坚决不能吃东西，这是健康的基础！！！
* 改善饮食结构，减少优质碳水化合物的摄入，每餐一小碗。允许多摄入肉和膳食纤维丰富的蔬菜。
* 要慢点吃，给大脑流留出反应吃饱的时间。

2022年5月30日星期一