

合算一下，这意志力大概能折合2500块钱。

—— 今日内容小结 ——

刚刚我详细说了这两个误区，我们再总结一下：

减肥效果最好的就是少吃，而要想做到少吃，最需要的是意志力，如果意志力不够，也可以考虑花钱买服务，但是你只能考虑那些营养均衡的饮食法，否则其他的就是对身体有害的。这个世界上是没有越吃越瘦的食品的。

而一旦你走了运动减肥这条路，你实际上是在增加减肥的难度，因为这相当于要求你同时完成减肥和增强体质这两项任务，所以这当然需要更多的意志力了。

当我们一旦发现有一个小伙子，或者有个大姑娘从超重变成了苗条，而且还是通过运动减肥减下来的，而且还没有反弹的话，其实就可以从侧面映射出这个人的意志力是比较强的。

关于减肥的内容，实际我在去年的专栏《卓老板聊科技》中介绍过非常多，比如说糖对身体的影响，还有这个市场上有哪些是有效的减肥药和获批的减肥手术，还有肠道微生物对体重的影响，还有轻断食，或者是有些人也把它理解成是辟谷对减肥的效果。这些内容综合在一起就是关于减肥你需要了解的所有的知识了。



卓克

这个问题就回答到这儿，如果你周围有正在减肥的朋友，请你将今天的课程分享给“他/她”吧，我们明天见。

划重点

减肥最好的方法就是营养均衡的少吃；运动减肥实际上增加了减肥的难度，这相当于同时进行减肥和增强体质两项任务，需要意志力抵抗饥饿感，但运动的其他好处是非常大的；那些超级有效的减肥饮食法，要么是伤害身体，要么就是伤害钱包。





卓克 · 科学思维课

你身边的万物简史

商务合作、买赠礼品卡、获取更多帮助
敬请关注微信公众号：得到
版权归得到App所有，未经许可不得转载