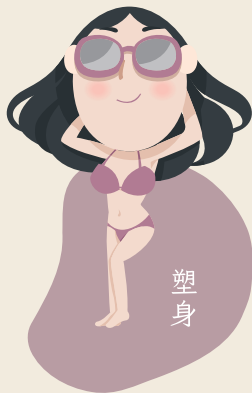




祥寧 SHINING TCM Team
中醫團隊

減重小冊

內科調理 | 穴位埋線



您知道嗎？肥胖是身體發炎的關鍵推手！
因此，減重不再只是為了美觀，也是為了
預防慢性疾病喔！

中醫減重，能針對不同體質對症下藥，可
調理體質與代謝機能，又能降低脂肪堆
積及排除體內毒素，達到健康減重目的，
並祛疾保身。

以體質調理為出發點，身體臟腑、經脈通
暢平衡，自然健康享瘦！

選擇正確的減重方法，無副作用又能瘦的
健康，才是王道！

食

- 1 總熱量：不可低於基礎代謝率。三餐定時定量，飲食均衡則心強力足，促代謝。
 - 2 頻喝水：每日建議飲水量 $30 \sim 40 \text{ ml/kg}$ 。飲溫水助循環，約 $200 \sim 300 \text{ ml}$ / 次。
- × 澱粉類 晚上不吃。依作息時間調整。
 - × 醣類(含糖飲料、酒精)
降低攝取，避免熱量過剩。
 - × 重口味
太鹹，易水腫。太辣，傷腸胃。
油炸，增添身體負擔。
 - × 冰品、寒性食物
影響代謝循環功能下降。

動

- 1 每週運動至少三次，一次30分鐘以上。
- 2 適度流汗、微喘即可。
- 3 運動後2小時內勿進食。
- 4 運動強度應視個人體能狀況而定。



瑜伽



游泳



騎自行車



超慢跑

睡

每日睡眠應滿 6~8 小時，睡眠充足，臟腑機能正常，可有效提升代謝，將毒素排出體外。



1 服藥後，口乾口苦，正常嗎？

因服藥後代謝增強，排汗多、如廁次數增加，皆是正常現象，請頻飲溫水，加速體內循環。

2 為何服藥後偶有頭暈、心悸症狀？

可能是飯前血糖不足之現象，請將飯前藥改至飯後服用。若症狀仍持續，請洽醫師諮詢。

3 服藥後，每日解便超過三次，怎麼辦？

因服藥後能軟便，若一天超過三次，可自行酌量服藥(例：一回服用2/3包)

4 有吃西藥或保健食品，還能吃中藥嗎？

當然可以。但需與中藥間隔 1.5 小時。

5 生理期來時，還可繼續服藥嗎？

可以。不會有影響。

6 半夜餓得受不了時，該怎麼辦？

可吃寶寶米餅、蛋、無糖或低糖豆漿、高纖麥片、燙青菜...等。

7 您們的處方有含西藥嗎？

絕對沒有。醫師處方皆採用GMP合格藥廠之科學中藥，敬請安心服用！