

# 减肥中的那些事——科学管理体重

## 课程背景：

现在超重和肥胖的人越来越多，不仅影响美观，更主要的是带来健康风险，肥胖是心脑血管疾病、癌症的独立风险因素，全世界就没有健康的胖子。减肥是当今最热门的话题，但大家都认为减肥是一个非常艰难的事情，其实未必！本讲座告诉你科学减肥的技巧，减肥后如何管理体重，保持健康状态。

## 课程收益：

- 学会科学减肥
- 识别减肥骗术
- 掌握营养常识
- 养成健康生活方式

**课程时间：**0.5 天，3 小时/天

**课程对象：**职场人士

**课程方式：**授课、课堂互动、案例讲解

## 课程大纲

### 第一讲：肥胖的认知和常见误区

1. 脂肪细胞的演化
2. 脂肪细胞和血糖的关系
3. 增肌等于减肥？
4. 高强度运动减肥？
5. 节食减肥？
6. 吃粗粮可以减肥？
7. 生酮饮食减肥？
8. 不吃主食减肥？

## 第二讲：如何科学有效减肥

1. 人体基础营养需求
2. 什么是优质蛋白？
3. 过多的脂肪细胞是怎么产生的？
4. 肥胖与肠道菌群的关系
5. 减肥药能减肥？
6. 怎样识别五花八门的“减肥食品”？
7. 怎样运动才适当？
8. 减肥中的小窍门，让你不用忍饥挨饿
9. 减肥后为什么会反弹？怎样避免反弹
10. 减肥中的那些“坑”
11. 怎样计算你是否超重？
12. 为什么不能快速减肥？