

效率)會滑落四成，人體內脂肪越來燒得越慢，體重越來越難下降。人類到了中年開始老化後，也是由於基礎代謝率變慢才使脂肪在體內堆積而長胖；經常運動的人在停止運動後，也是基礎代謝率變慢而積肥長胖。

運動能提高基礎代謝率，使體內脂肪迅速燃燒，每次運動後，人體基礎代謝率升高的時間可持續二十四小時，故二天運動一次(或每週運動三次)每次半小時以上，使身體燒掉三百卡以上的熱能，就能使人體的基礎代謝率不至減緩，此時又一面節食，人體內多餘的脂肪才能有效燃燒掉。如每次運動只十五分鐘，則燒掉的是醣類，燒不掉脂肪；運動半小時後，才會開始燃燒較多的脂肪，每次運動的時間越久，燒掉的脂肪越多，這是因為連續性運動的主要能源是脂肪而不

• 運動和節食，  
必須雙管齊  
下，才能不長  
胖。

