

間歇性斷食 / 斷食

基本概念

1

能減肥嗎？

能幫助減肥，因為胰島素分泌下降和生長激素分泌增加，幫助減肥。



2

會流失肌肉嗎

不會，因為生長激素分泌增加，有助維持肌肉量，亦可以在斷食時間內進行訓練。



3

會飢餓狀態嗎？

不會，主要因為生長激素和腎上腺素的分泌增加，令精力更旺盛。不過長時間斷食（5天以上），則會有影響。



4

肚子餓，怎麼辦？

應該按部就班，慢慢增加斷食時間，亦可喝水或喝茶，幫助減低飢餓感，如遇其他不適，宜口含鹽巴，補充礦物質。



5

適合我嗎？

適合大部分人，但一些有健康疾病的朋友，需要自行搜集相關資訊，或詢問專業人士意見。

