

都说减肥“三分练，七分吃”，大家都知道想要减脂快，最重要的是控制吃，很多人以为控制吃就是节食，甚至断食，大错特错，控制吃≠不吃。

以我自己瘦了30斤的经验，告诉大家，不饿肚子，照样可以减肥成功。

早吃碳水：玉米，红薯，南瓜，燕麦，土豆，紫薯（挑选一样）

蛋白质：鸡蛋 牛奶

维生素：小黄瓜 小番茄

午吃碳水：米白 糙米饭 玉米（挑选一样，一拳头量）

蛋白质：牛肉，鸡胸肉，鱼肉，虾，鸡蛋，豆腐

维生素：西红柿，芦笋，生菜，西蓝花，苦瓜，冬瓜，芹菜

晚吃蛋白质：牛肉，鸡胸肉，鱼肉，虾，鸡蛋，豆腐

维生素：西红柿，芦笋，生菜，西蓝花，苦瓜，冬瓜，芹菜

大家可能发现，中午和晚上，除了没有碳水以外，其他都一样，晚上吃饭避开碳水就可以了。吃饭的量一定要控制在七八分饱，细嚼慢咽，感觉不饿了就停下来，千万不能吃到撑。

烹饪食物的时候，注意少油少盐，戒掉零食奶茶，吃干净的食材，这样吃才能越吃越瘦，再也不用饿肚子啦！

这里有36种瘦身吸脂食物，收藏起来哦，可以搭配出各种各样营养均衡，好吃的菜肴来。

好啦好啦，今天就分享到这里。

希望这个夏天，你就是最亮的那道光，瘦成一道闪电，加油！