

为什么打篮球比慢跑减肥量少呢打篮球减肥，还是去健身房锻炼减肥-股识吧

一、打为什么有的人怎么吃都吃不胖？ 打篮球和跑步哪个比较减肥？

打篮球吧，因为比较消耗体力同样也很好玩，呵呵

二、什么时候减肥最好

运动科学的减肥方法是控制热量的摄取和增加活动量，并做到平衡膳食。减肥是一个系统工程，需天长日久，贵在坚持，并没有什么一触即成的速成方法。但如果你能掌握一些饮食减肥决巧，对你的减肥是很有帮助的，不妨你一试：

1．制定减肥目标(理想或标准的体重)。

把它写在纸上，贴在你每天能看到的地方。

2．写减肥日记。

制作卡片或图表，标出你计划体重下降的数字和完成情况。

3．多喝水。

每天要喝七八杯白开水，水对于身体的功能是最基本的，且无热量，可以成为节食的最适合的饮料。

4．要有恒心与毅力。

在适度节食过程中，不要“试一试”而要“坚持”。

在美味佳肴面前要节制食欲，适可而止。

5．控制热量与脂肪。

要始终小心食物的热量，在膳食中应减少些肥肉，增加点鱼和家禽。

6．饮食要清淡。

要少吃盐，咸的东西吃得越多，就越想吃。

少吃那些经加工带有酱汁的食物，这些东西含有丰富的糖、盐和面粉，它会增加你的热量。

7．常吃蔬果。

要适量吃些含纤维多的水果、蔬菜和全麦面包。

8．平衡膳食。

每天按计划均衡安排自己的饮食，同时要注意定时、不可滥吃。

要减慢吃饭的时间，吃顿饭的时间不少于20分钟。

9．热量负平衡。

请记住减肥的原则：热量的摄取量必须少于你的消耗量。

10. 建立良好的生活方式。

请记住你是在学习一种“生活的方式”，纠正以往的不良饮食和生活习惯。

三、打篮球减肥，还是去健身房锻炼减肥

建议去健身房，里面有教练，很系统，增肌，减肥，会帮你定计划，并且有气氛，健身房应该都有动感单车，愈加等课程的，配合着饮食，减肥很快的，让你觉得减肥并没有想象中的痛苦，减肥也可以享受。

四、打篮球有助于减肥吗？

身体好时是这样了..多多坚持咯..

五、打篮球能减肥吗

能，不过很辛苦

参考文档

[下载：为什么打篮球比慢跑减肥量少呢.pdf](#)

[《分红前买股票应该拿多久》](#)

[《三二股票分红需要持股多久》](#)

[《股票跌了多久会回来》](#)

[《股票多久能买完》](#)

[《小盘股票中签后多久上市》](#)

[下载：为什么打篮球比慢跑减肥量少呢.doc](#)

[更多关于《为什么打篮球比慢跑减肥量少呢》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/subject/17817363.html>