



## 自助餐

小愛

同事在參加一個體重管理的課程，她說在第二課堂中拿獎了，因為她認真又勤奮地寫下自己的飲食習慣，多飲水，居然一星期就輕了 2.2kg，獲得了全班第一名，獎品是護手霜。

她跟小愛分享說，就算在減肥中，也可以吃自助餐的，但要有次序地吃：

1. 先吃水果 (木瓜 / 菠蘿)
2. 甜品
3. 沙律 / 新鮮蔬菜
4. 湯
5. 五穀類(最好是蕎麥麵)
6. 自己喜歡吃的食物

小愛按語：吃了 1-5 樣之後，該飽了七成，那吃自助餐不就虧本了嗎？

還有：而且去吃自助餐就是想忘憂豪情自由地吃，這樣要有次序的，感覺不夠爽呀！

