

早上一杯黑咖啡

韓國超市不如本港的密集，不過咖啡廳、即溶咖啡產品卻越來越多。因為韓國女生習慣每天早上喝一杯黑咖啡，利用咖啡因幫助身體消水腫、提升脂肪燃燒、促進新陳代謝，同時還能抑制食慾，且若一早喝熱咖啡，還能幫助腸道蠕動，改善便秘。韓國女生熱愛黑咖啡，也會在運動前30分鐘喝黑咖啡，幫助提升運動表現，也能在後續運動時增快代謝率、燃燒脂肪。

利用減肥黃金期

韓國女生很流行經期減肥法，在女生經期後10天這段時間裏，雌性激素分泌旺盛，因身體激素變化，讓脂肪不易堆積，身體代謝變快，又被稱作是「減肥黃金期」，這段時間裏，如果可以增加運動強度，能達到事半功倍的減肥效果。

一天喝2000c.c.水

韓國女生在喝咖啡之餘，也相當注重水分的補充，通常會以一日至少喝足2,000c.c.的水為基準，幫助身體提高代謝效率，也會把握在餐前時飲用500c.c.的水，幫助產生飽足感，避免正餐攝取過多熱量。此外，正確飲水的重點在於「小量多次」，不建議一口氣喝完整杯水。

抗糖飲食

透過減少高熱量甜食、含糖飲料等來降低糖分攝取，不只幫助瘦身，更可以抗老。因為在高血糖的狀況下，血液中的糖分子會與蛋白質分子進行反應，形成糖化終產物（AGEs）。AGEs會損害皮膚中的膠原蛋白、彈性蛋白，造成肌膚老化現象。其實不少藝人也堅持抗糖飲食，保持身材，更可以保護膠原蛋白、維持肌膚彈性。因此抗糖飲食的原則為減少油炸、高糖分、高热量的食物，而以清蒸、水煮的料理，並多吃蔬果，幫助兼顧健康與美麗。

輕斷食

韓國女生也相當流行輕斷食減重，最流行的就是168斷食法，將一天內的24小時，分成兩個時段：8個小時允許進食，而另外16個小時則保持空腹狀態不進食。之所以能幫助減脂的原理在於當我們進食時，吃進去的蛋白質及碳水化合物，會造成身體的血糖隨之波動；而其中又以碳水化合物所造成的波動最大。為了不讓身體保持在高血糖的狀態，這時候體內就會產生「胰島素」來降

低血糖值。不過，胰島素的其中一項特性是抑制脂肪，以及減緩脂肪分解，因此會造成脂肪留在體內，而斷食則可以讓胰島素維持在低水平，我們能透過斷食，進一步控制進食時間及身體產生這一系列反應的過程。

多睡眠

不少研究都顯示出睡眠不足和肥胖有關聯。據國外研究指出，睡眠不足會使一種能抑制食慾的激素「瘦體素」分泌下降，甚至會令「飢餓素」上升，讓食慾增加，特別想吃高熱量食物。因此多睡眠才有助瘦身。

保持運動

韓國的健身風氣盛行，且韓國人普遍對於身材管理的要求也較高，加上近年不少韓國女星都曾在訪談中表示以普拉提、瑜伽來維持身形，這些運動在韓國女性間很流行。

韓國女生不只妝容細緻，身材亦很纖瘦，不過韓國女生同樣愛吃燒肉、炸雞，且經常會熬夜，究竟靠什麼維持勻稱的好身材？最近在小紅書上也掀起一波討論度，不少韓國女生也在小紅書上發文透露維持身材的秘訣，以下小編為大家整理出

韓國女生 變瘦秘訣



■IU體態輕盈。

■宋慧喬也會偶爾品嚐雪糕。

■朴敏英身段誘人。

■全智賢擁有性感腹肌。

同場加映

韓國女神瘦身食譜

全智賢

擁有性感腹肌的女神全智賢，就算當了媽咪身材也相當火辣。除了維持每天6點起床跑步之外，在飲食方面特製的「雞胸肉奶昔」，讓她在產後快速瘦下10kg。其雞胸肉奶昔材料：雞胸肉50克、牛奶300ml、杏仁10顆、核桃3顆、香蕉少許、草莓少許、藍莓少許。

朴敏英

朴敏英會在拍戲之前進行「3天蘋果斷食法」，連續3天只吃蘋果，達到快速瘦身的效果，但不建議長期執行，另外，必須注意血糖過低；而朴敏英平時會少吃澱粉、多吃蛋白質，大量補充水分，加強身體代謝，同時，要記得隨時收緊小腹。

宋慧喬

「豆腐減肥法」是她每逢重大活動前必用的速瘦法。豆腐減肥法的重點是三餐定時。宋慧喬會於8點吃早餐、12點吃午餐、6點吃晚餐，而且只能吃豆腐，睡前4小時就不再進食。平時她也會盡量避開加工食品、油炸類，不攝取含糖飲料，只喝無糖檸檬水。

IU

IU瘦身時會進行嚴格的飲食管理，分別以早餐：蘋果、中餐：番薯、晚餐：高蛋白奶昔當作三餐，控制熱量攝取、促進消化、幫助脂肪燃燒。IU憑此嚴格飲食不但減去出道時的嬰兒肥，體態也更加輕盈。