

其实健身瘦身搭配饮食的问题并不复杂，但是又很多的朋友都不太了解健身瘦身搭配饮食食谱，因此呢，今天小编就来为大家分享健身瘦身搭配饮食的一些知识，希望可以帮助到大家，下面我们一起来看看这个问题的分析吧！

本文目录

1. [健身期间，吃什么有助于减肥？](#)
2. [运动减肥的话，该如何搭配饮食？](#)
3. [下了班直接去健身房，锻炼后该怎么吃？](#)
4. [为什么又运动又控制饮食反而还胖了？](#)

健身期间，吃什么有助于减肥？

当你消耗的卡路里大于你摄取的热量，你就可以减肥，当你消耗的卡路里小于你摄取的热量，你就会增肥，这个就是简单的减肥能量平衡原理。

只有保持卡路里赤字或能量不足，减肥就可以完成目标。

减肥的目标主要靠定期的运动锻炼和保持均衡营养的饮食习惯两个方面来完成

其中均衡饮食也分很多种，包括生酮饮食、阿特金斯低碳水化合物饮食、原始人饮食、地中海饮食等很多种。

我推荐地中海饮食法，更有助于你在健身期间，健康减肥。

地中海饮食是由西班牙、法国南部、意大利、希腊、克里特岛和中东部分地区的传统美食组成的。

这是一种强调水果、蔬菜、乳制品和鲜鱼的饮食方式,非常健康，有助于减肥。

地中海饮食每天7到10份水果和蔬菜，从含有不健康饱和脂肪或反式脂肪转向对心脏有益的橄榄油，主要是单不饱和脂肪。

食物选择各种香草和香料调味，喝适量的酒。

地中海饮食的日常主食是高品质的新鲜水果和蔬菜、坚果、豆类、未经精制的全谷物、橄榄油、乳制品以及新鲜的海鱼和海鲜。

红肉被限制在每月一次。

每天一个鸡蛋，吃适量的鸡肉，多吃蔬菜，适量吃燕麦全麦或者低GI等全谷物。

地中海饮食含有相当多的脂肪，但都是健康的脂肪。主要以橄榄油、坚果、种子、鱼和海鲜的形式存在。

不允许吃甜食，不使用黄油，用橄榄油来代替。

地中海饮食可以降低风湿关节炎、中风、心脏病和癌症以及代谢综合症等疾病的风险，并可以改善大脑功能，降低慢性疾病的发病率，降低血压和胆固醇，以及预防糖尿病、抑郁症、阿尔茨海默病、帕金森病。

地中海沿岸有近20个国家，每个国家提供的特定食品都有不同的版本，但它们都有一些共同的特点。

这些共同的特点包括以蔬菜、水果、豆类、全谷物和坚果为核心，橄榄油是其他脂肪来源的主要替代品。

食用的主要动物蛋白是鱼类，还有少量家禽，适量饮酒，以及低脂酸奶和低脂奶酪等乳制品。

新鲜的香草和香料代替了盐，糖果和红肉每月很少吃。

那里的人口预期寿命高，心脏病和某些癌症的发病率低，并可以降低患阿尔茨海默症和其他脑部疾病的风险有关。

地中海饮食非常适合不希望通过饥饿而健康的减肥人群。

健身期间可以参考这个饮食法，很健康又安全，这个是一个中碳水，健康合理的饮食结构，可以吃一辈子的饮食法。

运动减肥的话，该如何搭配饮食？

我在减肥期间，饮食是这样安排的，供您参考。

一，早餐红豆粥+鸡蛋一只

二，用保温杯带上一杯热豆浆上午9点前喝掉

三，夏天一杯菊花普洱茶，冬天是玫瑰普洱茶，慢饮一天。

四，中午任意，喜欢吃的都在中午尽情吃

五，晚饭不进米及面粉类，可以多吃蔬菜，地瓜，水果

六，饭后快走1小时

七，晚上7点后不进食

八，睡前花椒泡脚40分钟，后背发热即可。

希望有助于您??????

下了班直接去健身房，锻炼后该怎么吃？

训练完后30分钟，先吃蛋白粉啊，一般人2-3勺就可以了。

跟着你吃的东西按照碳水、蛋白质、脂肪合适比例来分配，普通人就大概的计量一下。

以我自己的经验，我以这种饮食，练到现在体重能够维持，体型也正常。

举例：

你上午中午都一样吃，别吃太多，8分饱就可以，在上午10点和下午4点左右吃点水果。

在你训练后的食物可以选择：

意面100g+2个水煮鸡蛋+鸡胸肉100g+黄瓜1根

土豆1个（小）+2个水煮鸡蛋+金枪鱼罐头80g+胡萝卜1根

水果蔬菜沙拉1份（香蕉+胡萝卜+黄瓜+紫甘蓝+金枪鱼罐头）

1片水煮鸡胸肉+西红柿1个+水煮鸡蛋1个+半个煎馒头

以上只是例子，具体的可以按照你自己的食量来，尽量不要超过8分饱。

另外睡前喝一杯（250ML）的牛奶，里面放一点蜂蜜，有利于睡眠。

平时也要注意维生素B、C的补充，可以买点复合维生素，1天1片就行

为什么又运动又控制饮食反而还胖了？

控制食欲不对，合理饮食才对。而且运动也应该合理安排，有的时候运动完了再吃东西，适得其反。想要减肥真不是简单的迈开腿，管住嘴就好了。

我说这些纯粹是肺腑之言，我从142瘦到现在117，每一步都是血泪史，学对方法真的特别重要

OK，本文到此结束，希望对大家有所帮助。