首先我們要了解“餓”跟“胃空”
是二個概念，但是一般人已經受了一輩子一天三餐的訓練，到了時間就要吃，中間要點心，晚上要消耗，事實
上是大腦在控制你的就食，而不是你真的需要用餐，所以你需要重新訓練與體會，什麼是“餓”。
所以我們要開始訓練自己去體會餓與胃空是什麼感覺，當開始覺得有微餓感讓你想吃東西的時候
1. 先喝杯水，轉移注意力
2. 三十分鐘後若還是餓，再喝一杯水，再觀察三十分鐘
3. 若還是餓，吃一顆雞蛋，觀察三十分鐘，回到 1
依此循環，可以在很短時間內達到一日一餐的標準。
而在用餐時，則以控制碳水量攝取、充足蛋白質、適量油脂，吃飽，但不吃撐為主。
如何訓練一日一餐？
Revision #1
Created 1 August 2021 12:03:36 by 梁楓
Updated 1 August 2021 12:03:50 by 梁楓