



# (3)



( , )

( )

가

1-2kg 가 (加減)

(一喜一悲)

(主犯)

( )  
)

( 가

가  
(過脂肪)

가

가

가

, (夜間小食)  
(金科玉條)

(有酸素運動, aerobic exercise)

(無酸素運動,

anaerobic exercise)

가 가

가

가

(高)

(肉類)

(脂肪質)

(蛋白

(糖質)

質)

가

가

!

(血糖)

(glycogen)

(

)

( )



가 (self control) (self monitoring) 가 ( )

( )

가 “ (behavior chain) ” ( )

가 “ ... ”



> <