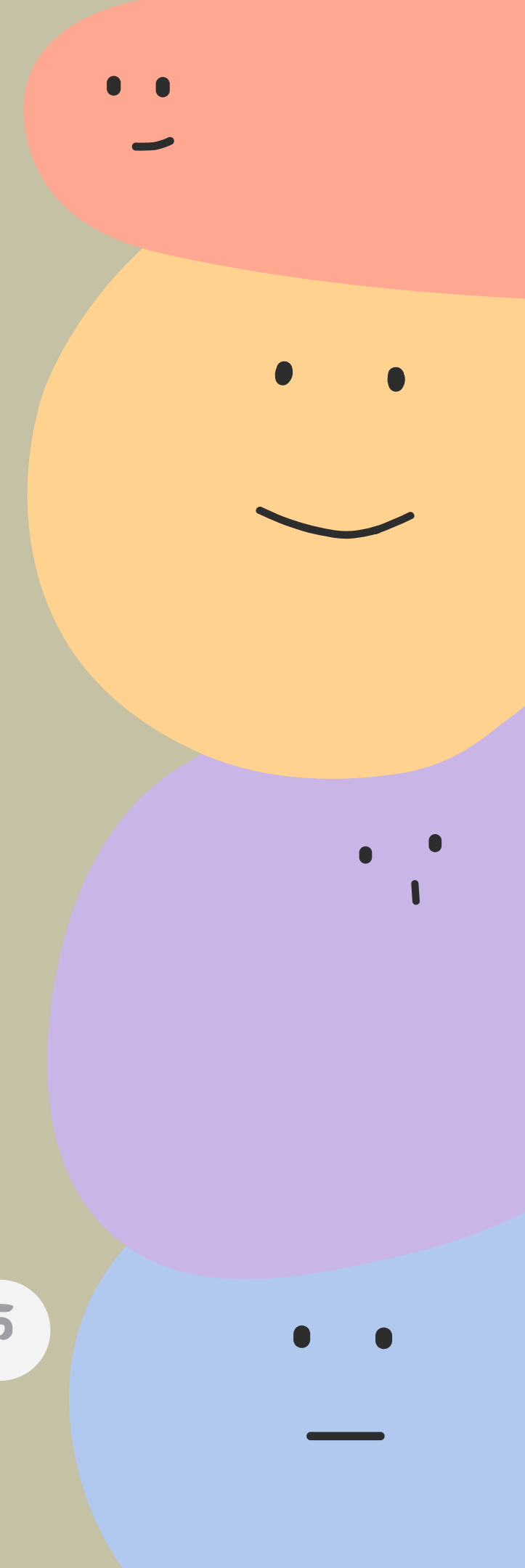


吃對了 運動不白費

芮霖健康

呂美寶營養師



簡介

大綱

想要增肌減脂，
除了努力運動外，
吃對食物更能事半功倍，
讓營養師手把手教你怎麼吃，
有效達到增肌減脂目標，
讓你的健康之路
更加順暢高效！

01

增肌減脂的科學原理

02

如何依運動強度評估蛋白質
攝取量

03

我的增肌減脂餐盤

04

運動前中後怎麼吃