

低GI?

有什麼影響!

以低GI飲食的方式過生活並不那麼複雜。接下來會介紹食物的GI如何影響您的新陳代謝，並幫助您燃燒脂肪。

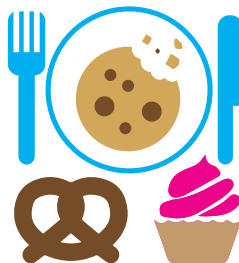
血糖等級

1

2

3

4



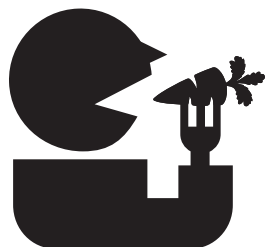
高GI食物會讓您的血糖飆升，此時身體就不會燃燒脂肪。



...而且還會讓您
⚡元氣大傷。



這是您的燃燒脂肪區，非常適合減肥。



吃進低GI或中GI食物的區線會落在這裡。



5

6

7

均衡的低GI或中GI飲食能讓您回復窈窕身材。

