

神秘开关 ON!

禁食如何启动身体自我修复?



為什麼要斷食？

注意事項有什麼？



宋晏仁 醫師

最專業 斷食大全！

22:00

为什么要断食 | 执行168达2年的宋晏仁医师

一、课程引言

- ✓ 断食 = 启动身体的「重启键」！
- ✓ 为什么现代人害怕断食？禁食≠挨饿！
- ✓ 圣经、医学、进化论都支持断食的益处





为什么要断食 | 执行168达2年的宋晏仁医师



二、断食的起源

📖 宗教中的禁食：

基督教：耶稣在旷野禁食40天（路4:2）

佛教、伊斯兰教：皆有斋戒传统

📖 医学中的断食：

西医之父 希波克拉底 发现断食可治疗癫痫

现代研究：断食可增强免疫系统、促进细胞修复

📌 进化论的角度：

远古人类 并非每日三餐，长期断食是自然状态

禁食不会让人变弱，反而优化生存能力



为什么要断食 | 执行168达2年的宋晏仁医师

✓ 什么是细胞自噬？ (Autophagy)

2016年 诺贝尔奖研究 证实：断食可启动细胞自噬，清理体内废物，延缓衰老

✓ 断食如何影响身体？

🩸 降低胰岛素水平 → 促进脂肪燃烧

🧠 增强脑功能 → 酮体供能，提升专注力

🛡️ 减少炎症 → 降低糖尿病、心脏病、阿兹海默症风险



为什么要断食 | 执行168达2年的宋晏仁医师



四、断食的主要方法

⌘ 不同断食方式，你适合哪种？

1. 16:8 断食法（16小时禁食，8小时进食）

2. 18:6 断食法（18小时禁食，6小时进食）

3. 20:4 断食法（20小时禁食，4小时进食）

4. OMAD（一天一餐）（22小时禁食，2小时进食）

5. 5:2 断食法（每周5天正常饮食，2天低热量饮食）

🔊 断食的关键：不是只看「何时吃」，更要关注「吃什么」！

为什么要断食 | 执行168达2年的宋晏仁医师



五、断食的常见误区

✘ 断食 = 挨饿？

✔ 断食是调节进食时间，不是节食！

✘ 断食会让人没力气？

✔ 初期会适应，长时间后能量更充沛！

✘ 断食会掉肌肉？

✔ 正确断食不会影响肌肉，反而帮助燃脂！

✘ 断食后可以大吃大喝？

✔ 进食窗口仍需健康饮食，否则适得其反！

为什么要断食 | 执行168达2年的宋晏仁医师



六、如何正确执行断食？

🎯 新手建议：从 16:8 开始

📅 早餐不吃，午餐 & 晚餐正常

⚡ 逐步适应后，尝试更长时间的断食

🚀 最佳搭配：健康饮食 + 适量运动

☕ 断食期间可喝水、黑咖啡、无糖茶

为什么要断食 | 执行168达2年的宋晏仁医师



七、结论：断食如何改变你的健康？

- ✓ 减重 & 燃脂 → 轻松瘦身，告别溜溜球效应
 - ✓ 增强代谢 → 降低胰岛素阻抗，优化能量利用
 - ✓ 改善脑功能 → 提升专注力、降低阿兹海默症风险
 - ✓ 减少慢性病风险 → 降低糖尿病、心血管疾病风险
 - ✓ 提升寿命 → 细胞修复，延缓衰老
- 📢 禁食 ≠ 挨饿，而是启动身体的神秘开关，让你更健康、更有能量！



C3教授回應宋晏仁醫師



预备您的心





预备您的心

- 1.买211餐盘：**「工欲善其事，必先利其器」211餐盘是你的秘密武器。一半是蔬菜，1/4是蛋白质，1/4是全谷物。
- 2.每天记录体重：**拿个本子，每天清晨如厕后站上体重秤，记录你每天的体重！
- 3.购买体脂秤：**让你知道自己每一天的身体变化。健康是可以看得见、摸得着的，记录会让你更有动力！
- 4.换好油，告别坏油：**把大豆油、玉米油那些「便宜的假朋友」扔了！换成橄榄油、亚麻籽油这些「健康真朋友」。



预备您的心



5.当了解「糖毒」与「醣毒」：

①**糖毒**：过量的糖分摄入会导致胰岛素抵抗，这是糖尿病的前奏；它还会让你疲惫、皮肤老化、甚至加速体内的炎症反应。隐形糖就在很多日常食品里，比如奶茶、加工零食、甚至是一些所谓「健康饮品」。

②**醣毒（高碳水化合物过量摄入）：**

白米饭、白面条、白面包这些精制碳水，其实就跟吃糖没太大区别！吃得太多不仅容易发胖，还会快速拉高血糖，增加糖尿病风险。醣毒的积累会让人感到疲倦、体重增加，甚至影响免疫力。