**冬天幸福肥 女生平均胖3公斤**

 一項網路調查說，女生冬天平均會胖三公斤，主要是因為天氣變冷，吃的比較多，還有冬天的衣服比較厚，會讓人對身材比較不在意，變成"幸福肥"。

 大部分的女生覺得腰、大腿和屁股最難變瘦，不管是少吃一點還是多運動都一樣沒什麼效果。醫生覺得主要的原因是因為冬天比較冷，大家常吃火鍋，又有耶誕節、跨年、農曆年等家人朋友的聚餐，吃的比較多身體當然比較容易累積脂肪。

為了避免一下子胖太多，冬天除了要少吃受歡迎的羊肉爐、麻辣鍋等高熱量食物以外，最好是能天走路半小時，泡熱水澡，多消耗熱量來維持體溫，也要養成早睡早起的良好生活習慣，才能瘦的健康，活得開心。

*改寫自2012/12/6人間福報-作者：陳玲芳*