

減肥最好找個伴

鄭芬芳口述/蕭靜如整理

減肥最好找個伴，孤軍奮鬥很容易失敗，同伴間的鼓勵與扶持，讓減肥變成一件比較容易的事！

鄭芬芳，現年41歲，身高161公分，自述從小就是胖胖的，八十七年七月份參加台大醫院為期三個月的減肥班，報名時體重為68.8公斤，結業時共減7.3公斤，體重為61.4公斤，至今已二年，體重仍一直維持在60公斤左右，現在的她看起來苗條、亮麗、時髦，而且活力十足。

以前較胖的時候總感覺做什麼事都懶懶的、不想動，因為胖的人較怕熱，一動就滿身大汗，所以就不想動，但愈不動就愈胖，不但很容易感到疲憊，也對自己缺乏自信。

自從參加減肥班以後，認識了一些志同道合的好朋友，至今已經兩年的時間，我們還常常連絡，一群人常常相約去運動，每週去跳有氧運動2次，不定期去爬山，或一起去參加和運動有相關的活動，聚餐的時候，每個人都帶來幾樣低熱量餐點，聚在一起，和別人一同分享，或是在某一個人家裡聚餐，當然還是低熱量的餐點，然後一同交換減肥的心得及方法，以及如何烹調出低油、美味、又健康的減肥餐，不小心又胖了一點點，朋友就會為妳加油、打氣，讓自己對減肥不敢怠惰，所以減肥最好找個伴，孤軍奮鬥很容易失敗，同伴間的鼓勵與扶持，讓減肥變成一件比較容易的事！

參加減肥班另一個很大的收穫就是，可以知道較多運動的資訊、方法，以及如何預防運動傷害，幫助自己在正確、健康的方式下減去體重，現在的我因為規律的運動，體能也循序漸進地增加，變得較有精神，而且變得較有自信、行動較便捷、輕鬆，而且可以穿漂亮的衣服，同時更遠離了疾病。

現在的我，對於食物的熱量也是非常斤斤計較的，印象很深刻的是，去年中秋節過後，朋友們相約去跳有氧舞蹈，有人帶了蛋黃酥來，跳完之後，她拿蛋黃酥請大家吃，我本來不打算吃的，但是我看著那美味的蛋黃酥不斷地向我招手，於是按捺不住連吃了兩個，吃完之後，一群人都開始後悔了起來，實在不應該逞一時的口腹之慾，而破壞了減肥的大計，當下決定都要從上課的地方走回家，以消耗多餘的熱量，於是，我從南京東路三段開始走回三重，整整走了一個半鐘頭才到家，這就是多吃了兩個蛋黃酥的代價，聽說那一天有人走了兩個多鐘頭才到家呢！

很慶幸自己參加了減肥班，選對了正確的減肥方法，讓自己不但重拾美麗、自信，也得到了健康，更獲得了可貴的友誼，如果有心，相信你一定也可以做得到的！加油！



圖左邊為鄭芬芳

台大醫院減肥班簡介

開班宗旨：期藉由飲食控制、有氧運動及配合情緒心理與行為矯正的方法，以達到安全有效減肥之目的。

上課日期：每年7月初至10月初為期三個月

報名資格：(1) 體重超過理想體重之25%以上
(2) 十八歲以上

報名時間：每年4月初報名，經門診篩檢合格後通知繳費

專業人員：復健部及精神部主治醫師、物理治療師、營養師、護理師及體育老師

洽詢電話：(02)2356-2114或2321-8403

參加費用：約10500元