

關於減肥，他們怎麼成功的？



健康教育中心專員 蕭靜如

作者（前排右4）與減肥班學員去健行

如果問我，我的工作最有成就感的是哪一部分，我想應該是擔任減肥班班導師了，每年暑假健康教育中心的年度盛事就是舉辦減肥班，每每看著學員揮汗運動、努力學習算卡路里、自信雀躍上台領獎，就覺得與有榮焉。

本班是著重用運動、控制飲食及行為矯正來減肥，不求速效、不用藥物及代餐等，強調健康安全，所以其實需要強大的毅力，從無數個成功的例子裡，我想來說說，他們到底具備了哪些成功的特質呢？

首先是「動機」，當他們覺悟到肥胖對健康的威脅時，才會下定決心要減肥。有個學員，結婚前體重原為 52 公斤，婚後 6 年，生了 2 個小孩後，體重一路飆到逼近 90 公斤，慢性病一一上身，更困擾的是，常常睡到半夜呼吸困難，必須要坐起來睡，當她看到新聞報導，有人因為太胖，躺著睡覺會呼吸困難，只能坐著睡覺，已經很久沒

有躺下來睡覺，這時她就決定要改變自己的生活。她報名我們減肥班，結業時已順利減重 15 公斤，結業後仍繼續每天邊聽音樂、邊跑跑步機，結業半年後，已經降到婚前的體重（50 公斤），更棒的是，結業 1 年後的附加成果，是所有生化檢查通通降到正常範圍內了。

第二是「尋求支持」，尋求親友的支持，會讓你的減肥計劃更順利。有個學員是家庭主婦，她說她沒有做大事業，所以她把管理自己及家人的健康當成事業來經營，家裡由她掌廚，經過她調配食物份量及熱量，再加上全家相約運動，讓全家人都變瘦了，還包括跟他們一起吃飯、運動的狗狗！在減肥班學會的實用知識，可以擴大運用在全家人，多棒！

第三是「聽話、照做」，大多數學員來本班上課以前都已經嘗試過許許多多減肥方法，多數因為成效不彰、復胖、甚至於愈減愈胖，所以報名本班。聽他們細數他們減肥的心酸血淚史，大多是不太正確的減肥方式；我暗中觀察發現減肥成效良好的學員，都有一個共同的特質，就是他們願意丟掉之前片斷、不甚正確的減肥方式，然後做一個聽話、照做的好學生，用本班醫師、營養師教導的正確方法來減肥。

第四是「管理自己的熱量」，減肥成效良好的學員還有一個特質，上課時非常認真學習計算食物熱量、份量，甚至在班上當起小老師，教導不熟悉的同學計算，經過反覆練習，很快就能輕鬆掌握自己一天攝取的熱量，然後配合運動並計算卡路里消耗，讓自己的卡路里攝取及消耗在自己的掌握之中。有一個認真的學員甚至於在減肥之初，製作 excel 表管理自己的熱量，比記帳還要勤快。當然在養成正確的飲食與運動的習慣之後，即使不再辛苦計算也能輕鬆管理好自己的熱量喔！

第五是「耐心與堅持」，如前所述，本班是用運動、控制飲食來減肥，不求速效，建議學員以每週 0.5 公斤的速度減肥，比較健康、安全，所以耐心與堅持是非常必須的。有個學員是國立大學高材生，她說從小就是小胖妹，嘗試過各式各樣減肥法，都不持久，甚至愈減愈胖，在參加本班之前體重已經突破 90 大關，而於本班結業時成功減重 5 公斤，雖然成績不突出，卻是非常正常的減重速度。她在結業後繼續努力控制飲食，並積極加入運動性質的社團，一年後回來看我們，赫然已變成 50 公斤亭亭玉立的大學生，同學們早就改口叫她辣妹了！

減肥班仍持續辦理，而我仍繼續享受好久不見的學員回來看我時的驚喜，然後聽聽他們娓娓道來一路的堅持與喜悅，看他們為自己的健康努力付出，真為他們感到驕傲！