

新書介紹——

《臺大醫院減肥班 8 週燃脂瘦身全書》

17 位多科醫療專家傳授安全有效營養 × 運動 × 心理的健康減重法

健康教育中心 & 營養師團隊

肥胖已成為全球的健康挑戰問題，更與罹患多種慢性疾病與癌症息息相關，包含：高血壓、代謝症候群、糖尿病、心血管疾病、睡眠呼吸中止症、乳癌及大腸癌等。肥胖不僅只是外觀身形問題，更是重要的健康議題，而除了少數遺傳因素外，多數其實是種生活習慣的疾病，需要從改變生活習慣做起。

市面上有各種流行減重法，但未必適合每個族群。臺大醫院自 1994 年舉辦第一期減肥班至今，已超過 30 年，累積多年實戰經驗，本次號召跨領域 17 位專家彙整科學化減重秘訣，歸納出兼具營養、運動與心理的醫學級瘦身計畫，且適合全方面、持續性執行，由行為改變打造易瘦體質，避免復胖與溜溜球效應，並提升整體健康。

臺大醫院減肥班的核心三大策略：

一、飲食管理：從根本改變熱量與均衡營養健康餐盤做起

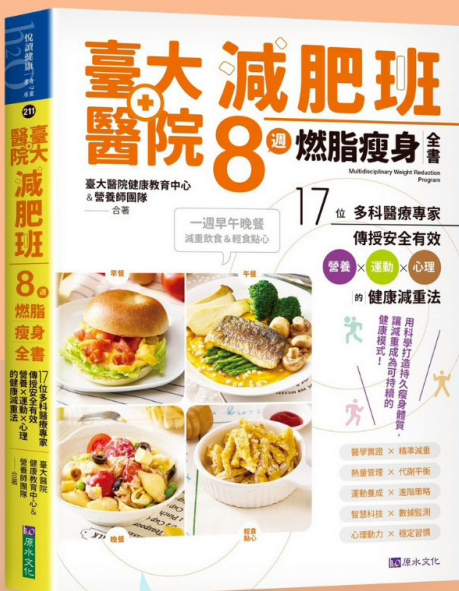
二、個別化運動策略：動出健康，燃脂增肌

三、心理調適與行為轉變：身心平衡，讓減重成效永續維持

臺大醫院減肥班由醫師、營養師、物理治療師、精神醫學部專家和臺灣大學體育室教師等跨領域專業團隊共同指導，提供指導與支持，能更全面的確保減重旅程的身心平衡。減重計畫不僅著重於體重的數字變化，更從營養、運動與心理等多維度切入，讓每個人都能找到最適合自己的減重方法，達成健康與自信的陽光版本自己，並享有一輩子永續的健康促進寶典！



各大實體／網路書店熱賣中



別以為這只是一本飲食指南



想要燃脂增肌？

運動訓練

讓你成為更好的自己！

- ✓ 臺大醫院健康減肥班30年實戰經驗
- ✓ 17位專家跨領域聯手打造
- ✓ 全方位整合 營養×運動×心理

關於本書



更多健康減肥的秘密，等你來解鎖！

NTU 健康教育中心
HEALTH RESOURCES CENTER