

圓滾滾 變身記

97年

健康教育中心管理師／朱佩怡



臺大醫院健康減肥班在招生期間，總是會有人問：「您們使用何種方法減重？成果如何？……」從我們嘴中說出的都是歷年來統計的數字，為了讓這些數字更加真實，我們特別邀請第十六期學員沈志芸回來分享，並將過程整理成文字附上照片，讓大家能更加了解。

時間真的很快，志芸參加減肥班至今不知不覺也已2年多。

從國小三年級開始，志芸就已經是一個圓滾滾的小孩了，六年級畢業時，體重高達82公斤，國中身體檢查血壓高達190，當時她還年輕，並不知道事情的嚴重性，也用過大大小小減肥方法但都失敗再失敗；曾經有1年志芸用節食方法讓自己在一年之內從90公斤瘦到73公斤；而又過了1年，志芸又讓自己吃胖到105公斤。當時完全不知道這樣體重快速掉落和增長帶給身體的嚴重性有多大；隨著年齡的增長，志芸發現很多身體上的不

適，包括爬樓梯會喘，睡眠有時睡到一半會呼吸不過來，血壓依然高到嚇人，最後必須要靠吃藥才有辦法讓血壓穩定下來，甚至要去看精神科來輔助睡眠。

志芸的媽媽原是心臟冠狀動脈手術的病患，手術的成功、專業的醫療團隊和細心的照護讓她信任臺大。於是，在媽媽的建議下，志芸參加了臺大的減肥班，短短2個月的課卻可以得到受用一輩子的健康知識。不僅是媽媽，連志芸也覺得真的很幸運。

減重並不是那麼困難，更不是要用節食的方法來達到目的；而是你必須要清楚知道



(參與減重2個月)



你的身體需要什麼食物和多少食物來維持身體的新陳代謝；選擇正確的飲食、均衡三角規則、適當的運動，志芸要跟你保證，成功絕對離你不遠。

什麼叫均衡分配熱量？例如：營養師曾經跟志芸說過，在一天的一餐她依然可以吃炸雞排或者麥當勞，只是她的下一餐必須選擇燙青菜。若是餐餐都只有肉，餐餐都只有菜也不對，不適用於分配熱量。這句話到現在志芸依然記得，也是這句話讓她知道營養均衡的道理。

2年前的數字不誇張--103公斤，最新體重是63公斤；志芸依然還在努力著，努力到她覺得較為健康的體重。她還是會用秤重器計算食物的重量，到現在練到已經不用記錄就可以估算1天吃下肚的熱量。不方便煮飯的人可以利用便利商店，現在都有標示卡

路里，但還是建議少吃，因為鈉含量太高對身體不好；現在志芸的血壓變得很正常，每個禮拜的固定運動量不僅讓她心境變得很快樂，也讓她的皮膚變很好哦！重要的是有漂亮的衣服可以穿。如果不喜歡健身房的機械運動，可以選擇自己喜歡的運動項目，像是跳舞、游泳、走路，都是不錯的選擇。

減重的過程不要給自己太大的壓力，只要知道怎麼吃、怎麼運動，就可以達到很好的效果，碰到停滯期也千萬不要洩氣，只要告訴自己撐過就是自己的，當看到少了那麼0.1公斤，你會覺得一切都是值得的。

最後，志芸也希望體態較豐滿的各位，在未來的日子可以得到屬於自己的成績，減重快樂，加油~~~

加油!!

加油!!