

# 河馬小姐大變身

## 半年甩肉20.9公斤

文／減重課程學員 陳小姐

### 陳小姐個人資料

27歲，身高163公分

減重期間：96.5.10-96.11.21

減重方式：中國醫藥大學附設醫院團體減重班

	體重 (kg)	BMI (kg/m <sup>2</sup> )	體脂肪 (%)	腰圍 (cm)	臀圍 (cm)
96年5月	74.9	28.2	35.3	88.5	103.5
96年11月	54.0	20.3	16.8	70.0	88.7
相差	20.9	7.9	18.5	18.5	14.8
改善比例	27.9%	28%	52.4%	20.9%	14.3%

每天早上睜開眼，先摸摸身體兩側的髖骨是否還在？嗯！很明顯，很好！再來就是肚子平不平坦？嗯！平平的，很好！

這就是我參加減重班，在6個月內瘦下20.9公斤後，每日例行的兩個動作。

### 從「企鵝」變「河馬」的悲憤

從小我就是一個「健康寶寶」，擁有紅潤好氣色的蘋果臉，以及圓滾滾的可愛身材，我的家族幾乎也全是這種體型。記得升大學的暑假，哥哥警告我：「妳喔！再不減肥，一上大學就會是全班最胖的恐龍妹了。」天生樂觀的我回答：「每個班上本來就會有胖子跟瘦子，如果全班都是瘦子，那才奇怪吧！」

「企鵝」是國小同學幫我取的綽號，一直延續到高中、大學。進入社會後的某一天才赫然發現，我當導師那班的學生們，竟然幫我取了新綽號「河馬」。這下怎麼得了？原來我的等級已經從企鵝晉升為河馬！

我錯愕的帶著「河馬」這具厚重的身軀，經由網路訊息，毅然報名參加中國醫藥大學附設醫院家庭醫學科肥胖防治暨運動中心開設的健康減重系列課程。

### 由「亂吃」到「輕食」的改變

我從來都不覺得自己吃下肚的是否太多，一個禮拜吃一包洋芋片，喝兩杯「半糖」飲料難道也算過分？麥當勞、肯德基、必勝客在呼喚著我，同學、同事「偶而」的聚餐不去，未免太不夠意思了吧？還有，中國人節慶、拜拜的日子爆多，家裡總是充斥著「澎派」的料理、喜餅等等，如果不幫忙吃，難道要丟進垃圾桶？這一大堆困惑，隨著我參加營養師的課程，慢慢消失。一向是好學生的我，聽從營養師、運動治療師的指示，開始了我的行為改變。

現在，看到一桌佳餚，我就開始算我能吃幾份？本來就不排斥運動的我，在減重成

效慢慢顯現出來後，更有熱情了！鏡子中出現了從未謀面的鎖骨、肋骨、髖骨，還有平坦的肚子跟手臂的線條，衣服從加大尺碼下降成M號、甚至是S號。短短6個月，我參加4期課程，從輕度肥胖到正常體態。喔！傑克，這真是太神奇了！

### 化「沮喪」為「喜悅」的過程

減重的過程其實沒什麼痛苦，但周遭環境可能帶來阻礙。例如：令人歡愉的美食與社交活動得有所取捨，來自外界的有溫暖的鼓勵，也有旁觀的冷眼。當樂趣只剩下體重計上跳動的數字，以及運動時體內自然產生的嗎啡時，我只能以過來人的身分告訴你，沮喪真的在所難免。也許你的朋友、家人們，並不知道飽受煎熬的你，此時此刻最需要的是他們的陪伴吧！這時，毅力和決心將成為支撐你的兩大支柱，如果減重仍是你想要的話！

展開新生活之前，我與我的家人、朋友們分享我在課程中種種收穫，現在連我媽咪都成為學員之一了，家裡的菜色變得更健康，母女之間也多了話題可以分享。在此我要感謝家醫科林文元醫師，以及兼具美麗與專業的營養師于華、運動治療師如玉、詩韻，是你們造就了我，而我也期待自己不辜負你們的期許，能夠繼續保持身材，輕食、樂活一輩子！

By the way，班上的孩子們在聯絡簿寫道：「老師，妳現在已經不是河馬了，而是『漂亮的河馬』。」呵！到頭來，我仍是河馬一隻。☺