

### 減重32公斤經驗鼓勵健康促進減重班學員

◎ 衛生保健組 何文照/許銘津 2011-04-30

為鼓勵體重過重或BMI大於24者，注重健康特舉辦健康促進減重班。並邀請曾經減重成功32公斤同學分享經驗過程以鼓勵減重班學員。其過程敘述如下：

我大一體檢的時候86公斤，之後有再胖5公斤多，所以2009年7月開始去健身房運動，運動2個月之後我差不多瘦了快20公斤，2009年9月~2010年4月都沒有在運動，2010年快要放暑假時(7月)反而又胖了2~3公斤 73多公斤，暑假又下定決心開始運動!三個禮拜就瘦了7~8公斤!2011年1月瘦到58公斤(終於5開頭了啦 淚奔!)到現在總共我瘦了32公斤!之後將近1年的時間我都沒有在運動，被某人嫌說我很胖，又下定決心開始減肥，去年的暑假開始又跑去健身房，我就瘦到66公斤，開學之後有空就跑去學校的健身房運動，到現在我總共瘦了32公斤。我都是靠運動，剛開始是一天有氧15分+重訓1小時+有氧30~40分鐘，去年的暑假是早：一天有氧15分+重訓1小時+有氧30~40分鐘下午：一天有氧15分+重訓1小時+有氧30~40分鐘 晚：跳繩3000個。現在呢晚上沒事就會跑去學校健身房至少都會運動一到一個半小時，也是按照有氧+重訓的方式。我覺得減肥沒有什麼秘訣最重要的是毅力，其實大家都知道怎麼吃、怎麼運動。千萬不可以不吃東西，停滯期時我也有禁食5天過，那時候1公斤都沒有瘦，忍到最後快暈倒了又開始吃反而又變胖，這樣反覆下去會越來越感到挫折，最後就會放棄減肥。所以大家到了停滯期不可以不吃，也不要放棄，就再努力一點點，體重還是會繼續降下去的。

我中間也有一陣子很想放棄，覺得之前我過得還蠻開心我何必這麼辛苦減肥，1公斤=7000卡跑不跑一個小時只會消耗4~500卡，真的很累，可是每次想要放棄的時候都會跟自己講說我可以的!，又看到體重一公斤一公斤的降，就會想要在撐下去。只要有信心，什麼都能做得到! 大家一起加油!!

而衛保組所舉辦減重班以2個月時間競賽有28人，參賽總共減重65.8公斤，除參與減重營養課程外並必須達12次以上運動者前3名(第1名減重7.1公斤，第2名與第3名各減重5.2公斤)，減重心心得分享如下：

#### 第1名心得(減重7.1公斤):

感謝衛保組舉辦這樣的活動，堅定了我減肥的願望，又提供一系列專業的諮詢，兩個月7公斤的成效相對於外面的廣告或許一點也不快也不驚人，但是一來我並未花錢，二來不借助藥物或手術，健康不但不受影響，精神體力也更好了，三來這樣的減肥過程輕鬆得讓我深感痛苦，學會飲食計算、天天運動就能瘦，我竟然白白當了這麼多年的胖子，真是氣死我了。

這次的經驗讓我得到三個小小的心得：第一個是不帶耳機去跑步真的很難，注意力會一直集中在腳酸或是很喘，戴上耳機幫我度過運動的半小時到一小時。第二個心得來得有點激烈，我跑不了一週腳就痛了起來，畢竟我體重已經過重，又沒有良好的肌力保護關節，於是之後我改以跑步游泳和腳踏車三者輪流的方式來進行，在一個月後又加入一點重量訓練的成份，多樣化的運動方式讓我可以運動得更恆心。第三個是我的身高不高，又是體脂肪超高，還是個女的，根本不該買便當，一個油一點的排骨飯很有可能抵消我一整天的基礎代謝率，而且運動消耗的熱量實在不太能指望，慢跑3公里也才200多卡，相當於一個御飯糰...。

再次感謝用心舉辦活動的衛保組，活動的結束決非我減肥的結束。我一定會持之以恆，直到體重正常為止。

#### 第2名心得(減重5.2公斤):

自從上大學前的暑假一口氣瘦了15Kg之後，我就以為我可以永遠跟我的肥肉說掰掰了。不幸的是，上了大學之後因為不正常的作息+考前莫名的壓力，之前很努力才甩掉的肥肉又通通回來報到了，接下來的日子就落入了，因為授袍典禮即將到來，想到大家都要穿得美美的禮服上台，也是時候下定決心來減重了!!!

所以這次減重，我沒有排甚麼計畫表，我只有隨身攜帶一本小本子，每天記錄下我的早午晚餐+宵夜(沒錯...我有吃宵夜...不用懷疑)，還有一天的喝水量以及有氧運動的時間里程數和重訓的項目次數。

減重其實說難不難但說簡單也不簡單，其實真的只要每餐少吃一點每天多動一點就會瘦了，但難就難在要每天持續下去，想要每天持續下去就要把減重當作生活的一部分，剛開始其實蠻痛苦的，但久而久之就會變成一種習慣，不去運動還會覺得怪怪的說(笑)。

吃的方面，我通常是吃三到四餐，不太會去算熱量，早餐通常會泡個代餐來喝，代餐對外食族而言其實蠻方便的，但可不要迷信吃代餐會變瘦這種說法啊，基本上代餐只是講求營養均衡，除非你有在運動，否則絕對不可能越吃越瘦，午餐晚餐通常都是去便利商店買個關東煮或粥，偶爾會去買個潤餅、鹽水雞(雞胸肉)、滷味(蔬菜+豬皮)當正餐，其實這兩個月也是有吃大餐(吃到飽)，大概3、4餐吧，我是覺得吃大餐沒關係，就當作犒賞一下自己，勉勵自己繼續努力下去，大餐前後一天的有氧和重訓量增加個30分鐘，其實到最後會發現吃那頓大餐並不會妨礙減重的步調，反而可以幫助自己稍稍轉換一下心情，不然一直吃差不多的食物也是很悶的說。偶爾肚子會餓或是考前要一直K書時，我會選擇蛋白質類的食物，像是起司(高鈣低脂)、牛奶(全脂也OK)、豆漿(低糖)或是豆漿加牛奶。吃東西時我通常是吃一口就會喝個兩口水，理由有兩個：第一是外頭的食物通常調味都太重，邊吃邊喝水的話可以讓口腔的負擔不要那麼重，也可以讓自己的味覺慢慢去習慣較清淡的飲食，這樣也可以避免鹽分攝取過多導致水腫；第二部外乎是為了增加飽足感，可能有人覺得這樣做很沒意義，因為很快就餓了，沒錯，這樣是會比較餓，可是你可以讓自己少量多餐啊，如此一來，每次進食時血糖上升的幅度就不會那麼大，久了就不會老是覺得自己動不動就在肚子餓。

運動方面，我是有氧+重訓，每天上健身房報到，固定在跑步機上快走100分鐘，然後簡單收個操，接著去重訓背部跟大腿，寫下這篇心得時，雖然已經從67減到59~60，但減重是一條漫漫長路，未來我還有大半的路程要努力，祝福每位正在奮鬥的同志都能努力不懈，成功甩掉多餘的負擔。

#### 第3名心得(減重5.2公斤):

減肥其實在上大學之後就一直是我的心願之一，上大學之後也很常跑去運動，跑步當然是眾所皆知的主要運動。一開始效果也覺得滿不錯的，一個禮拜就減了一公斤，不過漸漸得越來越少了，甚至到最後已經呈現停滯狀態。灰心之餘覺得減肥是遙不可及的夢想，所以隨著時間慢慢朝冬天邁進，也越來越懶得出門去運動了。在到大二上之前，雖然都有保持運動的習慣，但在飲食的攝取方面熱量計算的觀念並不是很健全，所以體重一直沒掉下來，有時候還一直回升勒!

後來在陰錯陽差之下接觸了健身房，覺得自己滿有興趣的，也越來越常去了，過程中也認識了一些健身房的前輩，他們也教導了一些滿不錯的觀念，像是如果是想要減脂的話，一定要做有氧運動，像是跑步、爬樓梯、划步機、登階機等等。都是很好的減脂夥伴；不過如果要不覆胖的話，增加自己的肌肉量是很重要的，因為肌肉會增加自己的基礎代謝率，也就是消耗多一點熱量，但是如果只是作有氧的話肌肉量並不容易增加，一定要配合重量訓練，這樣一起進行才會快；另外也有提到一點，很多女生怕一重訓就變成肌肉女，其實女生要練出線條並不是很難，因為內分泌的關係；而且女生做一點重訓的話也有助於自己身材線條的修飾。

飲食其實是整個減肥最難也是最核心的問題。減肥簡單的說就是支出要比攝入的量多，所以一旦攝入量太多很容易就算有運動也減不下來。所以在菜單的規畫方面就顯得格外困難，外食很多都是高油高鹽，是減肥的一大殺手，但是學生要自己下廚的話又不太方便，這點實在是滿困擾的。我覺得食物的攝取是減肥中最難控制的部分，但還是很高興自己有控制到一定的範圍，雖然與預期的目標差了不少，但表現還算中規中矩囉!!

【相關圖片】



減重前



減重32公斤後

資料來源：[http://www.cmu.edu.tw/news\\_detail.php?id=1561](http://www.cmu.edu.tw/news_detail.php?id=1561)