

# 3個月減重20公斤 讓她逆轉勝



文／肥胖防治暨運動中心 運動治療師 徐緯珍·營養師 李佩蓉·醫師 徐華穗

**謝**小姐是一位家庭主婦，因體重過重，已深深影響健康、美觀和自信，因而於去年4月底到本院家醫科的減重門診就醫。家醫科減重門診是由醫師、營養師及運動治療師三方會診，會診發現她從生活作息到飲食習慣都存在著許多問題，像是沒有規律運動、熬夜、愛喝飲料、愛吃點心零食與油炸物、重口味等等，導致她體重失控，小腹及下半身肥胖、走樓梯會喘，膽固醇也過高，連憂鬱症都來了！

就醫後，她知道自己的體重屬肥胖範圍，當下決定參加肥胖防治暨運動中心的減重班，從去年5月初開始參加減重課程，3個月下來，共計減重20公斤。減重期間，除了為期8週的減重課程之外，她力行飲食熱量控制，並改善烹調方式，例如以水煮、清蒸取代油炸等，再加上每週5天、每天做1.5小時以上的運動，持續不懈。決心、毅力加上恆心，她終於達到了目標。





謝小姐在減重20公斤後（左為減重前，右為減重後），不僅重拾健康，也變得年輕亮麗。（謝小姐提供）

減重前，她胖了7年，除了失去自信，也出現憂鬱症，吃藥的副作用，加上肥胖引發的膽固醇過高及因為「雷擊頭痛」而住院數日，以及旁人的嘲諷，促使她這次減重展現了前所未有的意志力。

減重成功後，她除了恢復健康，外貌也更年輕而有自信。如今她已戒除先前不好的飲食習慣，1週至少有3天在本院肥胖防治暨運動中心運動，身心靈維持在最佳狀態的結果，不但人緣越來越好，運勢似乎也更旺了。

謝小姐說，鄰居看到減重後的她，無不稱羨，紛紛詢問減重妙方，她無形中好像成為本院肥胖防治暨運動中心減重課程的活廣告。「3個月減20公斤不是件容易的事，我也挺佩服自己的！」她笑著說，她把在減重班學到的知識及方法，用來協助同樣有體重困擾的小女兒規劃減重計畫並設定減重目標，希望女兒在邁入青春之前能像她一樣恢復適當的體重。🕒