



# Don't 吃!

## 動之，姍比芭

體重從7字頭到5字頭…

一個激勵胖兄胖妹們的真實體驗…

文·圖／護理部10E病房 護理師 張艾合

之前很多人看到我就會說「哇！妳一定會是個好媳婦！」「妳看起來人好好喔！好可愛喔！」同事似乎都記得我的強項就是吃，只要有聚餐，就會邀我去，我原本也沒想這麼多，總覺得這樣的自己也不錯，有口福，人緣好，處處受歡迎。

在大家的稱讚聲中，我的體重直線上升，一直上升到76.5公斤，我仍然不認為自己胖。我繼續認真地享受每一頓美食，下了小夜班之後，還會好好享受我的宵夜。

直到有一天，戒菸成功的同事海狗跟我說他戒了菸，由於努力的跑步健身，所以不但沒因為戒菸而變胖，反而瘦了10公斤。他很自豪地說，自從瘦了之後，身體感覺輕盈自在，做起事來也沒有過去這麼遲鈍了。嘴巴裡正嚼著美食的我猛然浮現一絲絲的愧疚感，但心中也不禁暗暗咒罵著：「喂！一定要在我吃東西的時候跟我說這個嗎？」

**驚！體脂肪竟然可以堆個小雪人！**

直到我去健檢，體檢報告指出我的體脂肪竟然高達43%，也就是說，我76.5公斤的體重中將近33公斤是脂肪。這讓我突然警覺起來，原來我的身上天天掛著那麼多的脂肪在滾動，這些脂肪應該可以堆個圓滾滾的小雪人吧！小雪人的畫面讓我驚覺自己真的是個胖子。所以，我就決定減肥了！

剛開始，我根據少吃就會瘦的原理，慢慢的控制飲食，但我的意志力很差，只要同事一邀吃飯，我就被誘拐走了。3個月下來，瘦了2公斤，吃這麼少才瘦2公斤，真的有點受挫。

**Don't吃！一起來減肥！**

有一天，同事在分享減肥經驗的時候，我才發現大家都會遇到體重下降的停滯期。於是，點子王阿均召集科內想要減肥的同

仁，運用智慧型手機將大家設定在同一個群組「Don't吃！動之，姍比芭」減肥運動團體，只要有運動、體重有下降，大家就在團體中互相鼓勵。

從那天開始，不愛運動的我，也嘗試走路運動，每天小夜下班之後，快速弄好一切，上床睡覺，並將鬧鐘設定在清晨5點，逼自己早起運動。起初真的很辛苦、很痛苦，由於體重過重，運動完，腳都起水泡了。但是堅持兩個月後，我越來越enjoy流汗運動的感覺，體重也開始有了新進展。在同事互相鼓勵下，我找到自己運動的步調，也發現運動無形中會消除工作帶來的壓力，釋放出正向的能量。

### 凡吃過必留下紀錄

我和同事約定每3個月重新設定一個體重目標，並且互相鼓勵及討論減重心得。我從減重團體中得知，減重最重要的是減少體脂肪但增加肌肉量，每增加0.5公斤肌肉量，每天就可多消耗50卡路里。同事並告訴我飲食均衡的重要性，每天還要仔細計算吃下去的熱量，於是我像寫家計簿一樣，任何吃進口的食物都記上一筆，絕不漏掉。這樣一來，經由不斷的回想與檢討，我才發現自己

愛吃的食物熱量驚人，一個便當就將近800大卡，蛋餅也有將近300大卡，真是不胖也難。

這時候，我開始使用代餐取代3餐中的1餐，並且每天補充綜合維他命，餓了就喝一些低脂牛奶，讓自己有飽足感。如此這般，體重終於漸漸下降了。

### 成功了！體重從7而6而5…

當我的體重往下降到6字頭時，心情雀躍極了。自從進入醫院服務之後，我的體重從來不曾降到6字頭耶！於是，野心熊熊燃起，我把新的目標設定在58公斤。在這段過程中，經歷了很多次的體重停滯期，也經常要和自己的惰性對抗，但每當我撐不下去，想要放棄減肥的時候，重新看看自己的目標，再回頭和團體中的同事聊一聊，動力自然而然又回來了。

現在我給自己設定的理想體重是50公斤，雖然尚未達到目標，但是我知道自己瘦得很健康，工作時更有精神，在運動中也找到了怎麼和自己相處及怎麼好好照顧自己的方式。減重，改變了我的外貌，還讓我變得更有自信。🌱



體重7字頭時代的我



現在降到5字頭囉！