



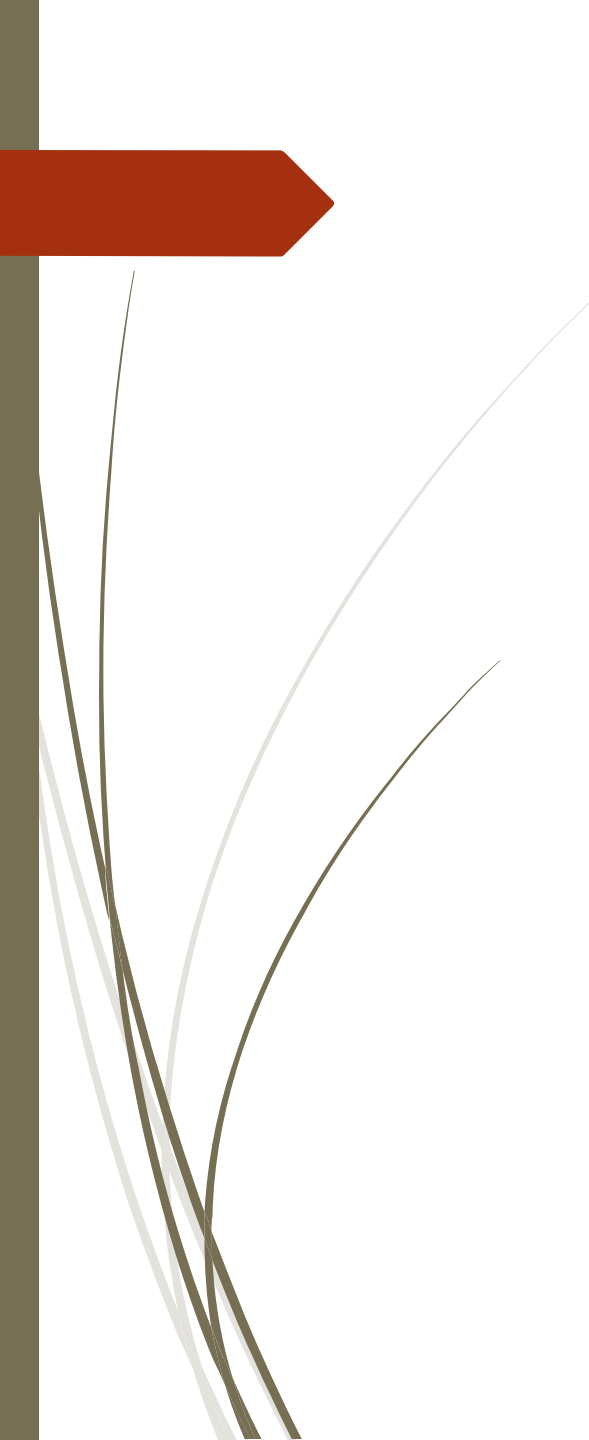
不可能的任務 減重經驗

黃文玥 總監

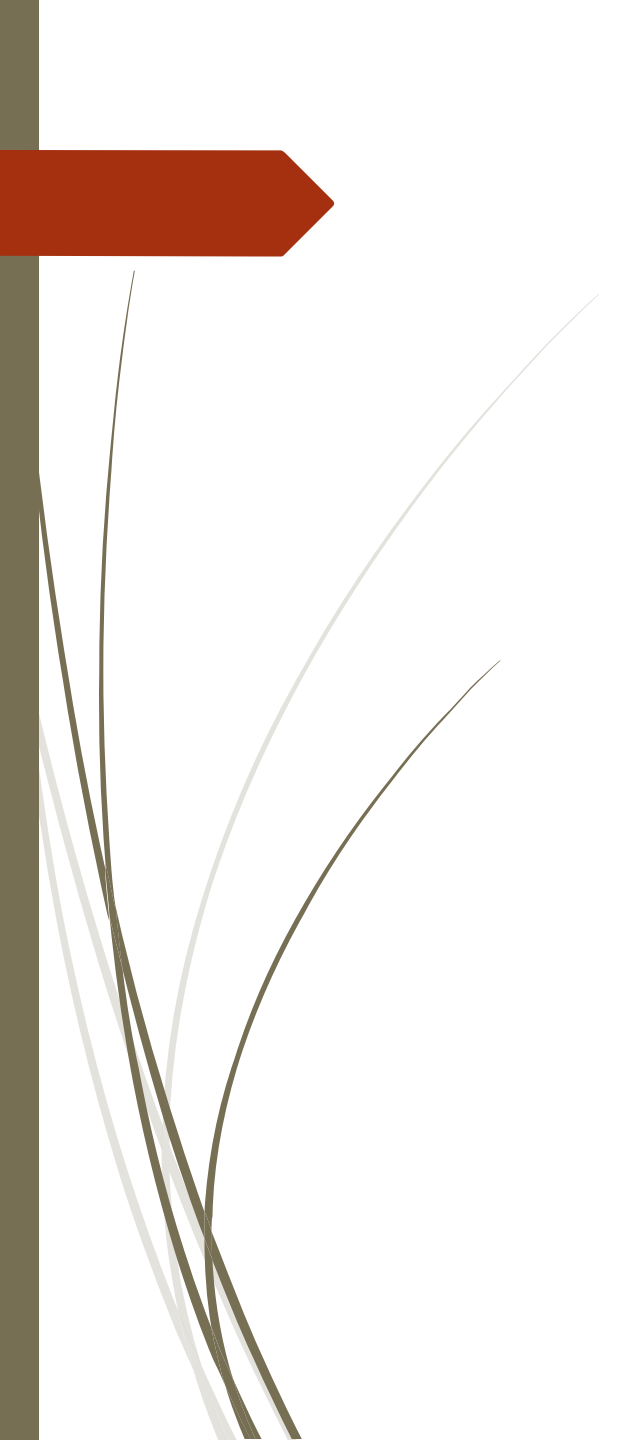
永綦教育基金會

肝病防治互助小組

2018年8月25日




現在的我
對待生命的態度是
積極與樂觀



過程：

一、下定決心



經過向專業醫師諮詢之後，我意識到似乎減重是唯一的路。因此，我別無選擇只有蒙著頭前進，開始我的嚴格飲食以及坐息規定。



二、制定嚴格的飲食計畫

A decorative graphic on the left side of the slide, featuring a dark red arrow pointing right at the top, and several thin, curved lines in shades of grey and brown extending downwards from the arrow's base.

維持最低基本熱量攝取
以及必要的運動




三、徹底地貫徹與執行

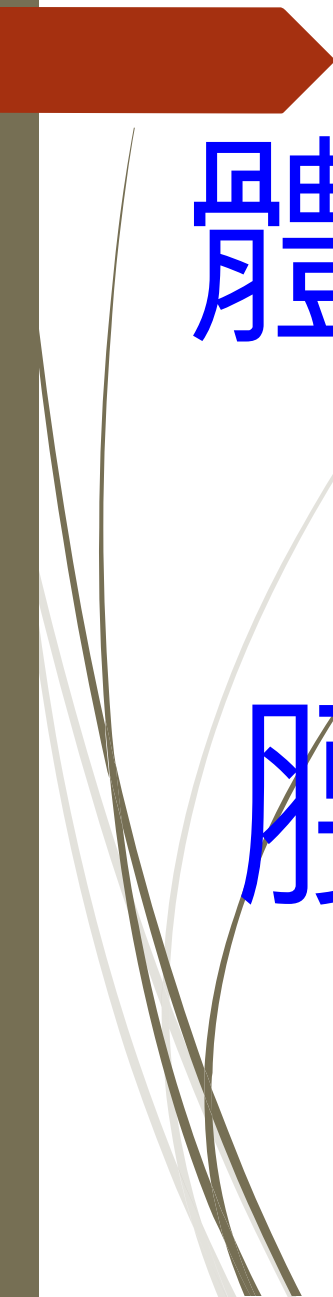
關於運動進行

有氧運動消耗體內的醣和脂肪，但強度也不能過低，否則無法施展鍛鍊效果。

- 1.散步與步行。。。維持每日約5KM。
- 2.高爾夫球練習每週約2次以上，正式下場每月約1次。
- 3.假日前往郊山進行登山活動。
- 4.學習舞蹈..民族舞蹈..國標舞。



由於我持之以恆的運動嚴格
的自我約束...

A decorative graphic on the left side of the slide, featuring a brown arrow pointing right at the top, and several thin, curved lines in shades of brown and grey extending downwards.

體重由接近**100**公斤降
到**55**公斤

腰圍由**42**吋減至**26**吋

A decorative graphic on the left side of the slide. It features a dark red arrow pointing to the right at the top. Below it, several thin, curved lines in shades of brown and grey sweep downwards and to the right, creating a sense of movement and flow.

減重經驗的結語

- 一、以持續不懈怠的態度，面對自己。
- 二、感謝我生命中的幾位貴人。
- 三、每一個階段設定一個目標，持續挑戰自己。



我認為積極的參與
自己所熱愛的活動，
是保持年輕的最佳泉源。