

資料提供單位	台北市中山區劍潭社區發展協會	
聯絡人	姓名	夏先生、白小姐
	電話	2532-3838
	E-mail	jian.tan@msa.hinet.net
主題	不能承受的”重”	
內容	<p>本會之前所辦理96年與97年體重控制班的92位學員，有了相當的成效之後，也間接的影響了40個家庭及30多位週遭的親朋好友，因而激發本協會的信心再持續辦理「98年體重控制班」，98年本班共招募36位學員，平均年齡42.6歲，以上班族居多，全部學員共減重116.2公斤，平均每人減重3.2公斤。減重百分比(與自己原體重相比)超過10%者3人、超過5%者13人，不減反增重者3人（共增加1.4公斤）。</p> <p>此次介紹實例為參加98年體重控制班學員徐女士，徐女士也是本班減重第二名，她剛參加本班時的體重為68.6公斤，經歷三個月課程下來共減掉7公斤，體重來到61.6公斤，減重百分比為10.20%，以下文章為徐女士親自撰寫。</p> <p>最近體會到，肥胖就像老師所講的，真的是生活習慣病。為了要減肥，我們必須改變飲食習慣也要運動，因為與平常的生活習慣不同，所以覺得很辛苦，換而言之，若要維持減肥後的成果，就必須把減肥期間的生活方式變成習慣才行。</p> <p>減肥是辛苦的，但不是不可能的任務，茲就我這次的減肥歷程，與大家做以下的分享：</p> <p><u>減肥需要有同伴：</u></p> <p>其實一開始會參加這個課程，是姐妹邀約的，也是想說有個伴一起減肥，感覺上比較不敢怠惰，事實上也真是如此，只要稍有懶惰的念頭想起時，就會覺得對不起自己的良心，也對不起姐妹，而且彼此之間也有督促的作用，彼此做良性的比較、競爭，更是彼此幫助，就會覺得容易了點，也比較能繼續的走下去。</p> <p><u>要有飲食、運動與健康的觀念：</u></p> <p>雖然減肥一直是我的計畫，但是效果卻是零，還得擔心不要再增胖，因為基本上我的生活習慣就是不好的。現在上過營養諮詢課程之後，有了飲食、運動與健康之間的觀念，有助於用正確的方法達到減肥的效果，並且在吃東西之前，會先思考這個東西是否能吃，吃了之後後果會如何，若是真的遇到很想吃的垃圾食物時，更會想到自己好不容易減下了一些重量，真的要吃下這些垃圾食物嗎，若掙扎的結果還是忍不住吃了，自己就會很後悔，短時間內就會特別的不敢亂吃東西了，也就是說，以前的不正確的飲食習慣，正在漸漸的改變當中，漸漸的轉成健康的一邊，然後減肥就會變的越來的越不辛苦，越來越不用 "刻意" 去做減肥這件事，因為生活已經越來越健康了。</p> <p><u>大聲宣告、並堅持到底：</u></p> <p>一開始上這個課程的時候，老實說心裡上是有一點抗拒的，因為潛意識裡就已經認為</p>	

這是一項困難的工程了，但是想到我們課程只有三個月，我就一直在說服自己，反正只有三個月，只要這三個月過去就好了，就跟它拼了吧。但是我也真的對自己的堅持力沒信心，怕我會在這三個月之中，不小心就放棄了，所以，我就公開的對我同事們說，我要參加減重課程，讓大家都知道我正在減肥，這樣一來自己就有壓力了，話都請出口了，若沒有成果的話不是很丟臉嗎，所以每當想稍微懶惰一下時，就會想到大家的表情，就會再次的堅持下去了。

減肥真的是很辛苦，但是一但看到成果了，就會覺得很開心，一切的辛苦也就值得了，最難的事情是如何在艱辛的過程中堅持下去，簡而言之，就是要不斷的對自己洗腦，說 "我在減肥"、"我在減肥"、"我在減肥"，讓一切的壞習慣不能在習慣下去，那麼你就已經成功一半囉。祝福大家都能減肥成功、達到自己理想的體重目標。

活動照片



蔡櫻蘭教授指導學員
認識各類飲食熱量教學



徐女士在課堂上發表減重心得