

從 99 年 11 月到現在 100 年 3 月這四個月，真可說是我人生的轉捩點，不僅僅是因為我瘦了，更重要的是我瘦得很健康，我的身體變好、氣色變好，歷經整個冬天我都沒有感冒過，這在過去 6 年中是從沒有過的事。在過去，每年秋冬開始都會感冒，感冒也不容易好，最誇張的一次是大年初一到醫院掛急診，因為發燒到 39 度，整個年假都在家裡床上度過。

那次感冒，讓我漸漸有了想減肥的念頭，有採用過一些方法但還是都沒有持續，就這樣又過了兩年，體重也一直在增加中，當中在 98 年做了一次健康檢查，其中不少指數都在臨界，直到 99 年末我的體重突破了 70 公斤，整個人活力也降了不少，感覺烏雲一直在我頭上，人生似乎暗淡了不少。某天，上網查了減重資料，剛好雙和減重班第 17 期要開課，在一個衝動之下，我掛了門診繳了費用，參加了減重班。

原本也沒甚麼信心，但認真參與後發現減重班課程確實對我有很大的幫助。每周兩次的運動課和一次的營養課我從未缺席過，剛開始是因為減重班的收費不低，我捨不得浪費這些錢，後來就是因為習慣了，也在其中找到樂趣。

每周四的營養課，親切的鈺真會帮大家量體脂肪和體重、給代餐包，量完之後錦秋營養師會依不同主題作講課，提醒很多減重時要注意的事項，例如：代餐包的使用方法、食品添加物的注意事項、停滯期的應對、各種小吃攤的熱量、酒精的熱量、過年時年菜的選擇、適合減重的運動……等，種類包羅萬象。另外，錦秋也會依學員的飲食紀錄表提供飲食建議。在參加減重班之後，我自己會去買很多跟健康相關的書籍，也看跟健康相關的節目，讓自己沉浸在一種健康的氛圍中，當中若有疑問的地方我也會利用周四的課請教錦秋，她會非常熱心的回答大家的疑問，感覺每周四都是一種和樂融融大家一起分享這周減重心得的快樂時光。在這當中，也認識了減了 1X 公斤的彩雲、麗娜和秋燕，看她們三位一起努力、比賽、分享，真是令人無比羨慕喔！就像某次營養課的楊老師說得，在減重班中找到志同道合的夥伴，會減得更快、更好！

每周二、四的運動課則是幫我養成運動的習慣，剛開始因為只要上完運動課，隔天體重都會下降，感覺挺有成就感的，也就很喜歡去上課。而教有氧的老師，周二是一位小帥哥，周四是小美女—布丁，都是很有經驗的老師。我自已在其他時間大都是用健走來運動，有任何運動的問題也都會去請教布丁，她都會很熱心的給予解答和建議。

會選擇健走來作為我運動課以外的運動，最主要原因有兩個，一個是 17 期

有一位學員－建廷，他就是每天走兩小時加上飲食控制，4 個月就瘦了 20 公斤，體脂肪回到 19%，這樣的成就也激勵了我；另一個原因就是因為方便，穿上布鞋就可以出發了。最開始的兩周是習慣養成，要感謝我那熱愛走路的公公，每周約有 2-3 三次會找我出去一起走，一走就是 2 小時以上，我想注重健康的公公他是真的很高興媳婦終於想減肥了。如果天候不佳我有去過幾次健身房走跑步機，但因為真的很無聊，所以即使下著雨，我還是寧願拿起雨傘出門去走走，雨天走路感覺上也別有一番風情。

關於走路我有幾個心得，第一，就是早上起床時就想好今天要用哪個時間走？走去那兒？要做甚麼？跟上下班時間要如何結合？想好之後，就會期待等著實行，才不會因為下班累了就懶得想，例如：今天要去家樂福買洗衣精，下班後就先騎車回家換衣服，拿好購物袋，就直接出門去買，來回約一小時。第二，就是每天約走一小時就可以了，跟日常生活結合的話，我發現這一小時很好找出來喔！第三，吃完晚餐後出門走走的效果最好，尤其是有聚餐的時候，我都會用從餐廳走回家、提早下公車……等，想辦法走個 30 分鐘以上。第四，走的時候步伐大一點、快一點、抬頭挺胸縮小腹屁股夾緊(這句話有氧老師常說呢!)，可以調整不良姿勢。總之，習慣走路之後，我發現住家附近也有許多令人驚奇的小角落等待大家去發掘喔！

飲食部分，則是因為與家人同住以及上班有供餐，所以三餐大都不是自己可以決定的，但好處是我的每一餐都會有蔬菜、飯和肉，所以我重點放在「修改份量、順序和速度」。「份量」由一碗飯改成半碗，半碗肉類改成一片肉，蔬菜量大大增加，以增進飽足感減少熱量攝取，而中餐的飯改成減重班提供的代餐－舒沛；一周會有兩次早餐不吃肉，改成吃代餐－活酪，對我而言，早餐吃活酪對一天的腸胃蠕動和排便幫助很大。「順序」是先喝湯、吃菜再吃肉和飯，把自己最愛吃但又不適合在減重吃太多的食物，留在最後已經快吃飽時吃，這樣就不容易吃超過，也比較容易克制。「速度」就是細嚼慢嚥，慢慢體會已經飽的感覺感覺到飽了，就不吃了，我有發覺到真的能感受到飽了，即使美食當前，口腹之慾也會下降很多，在聚餐時，我可以面對美食不流口水，因為我真的吃飽了。而這些飲食小細節都會在營養課中不斷被重複提醒，就等我們將它們自然的融入生活中。

藉著這次的心得，我回顧了這四個月，我真的改變很多喔！我有了運動的習慣，下班後跟假日時，我會出門走走，不會一直賴在電視電腦前；我也有好的飲食習慣，即使前一天去吃薑母鴨，我隔天體重不會增加還會減少 0.2 公斤喔！因為我藉著吃薑母鴨吃了很多的蔬菜(薑母鴨湯煮出來的青菜、香菇、玉米筍別有一番滋味呢!)，我喝一碗湯、也只吃 1-2 塊鴨肉、醬料也只用醬油加辣椒，一

樣可以吃得開開心心又健康；更棒的是因為運動加上健康的飲食，我減下來的外型看起來像 5X 公斤，因為我減了 10 公斤但體脂肪減了 12.1%脂肪減了 11.6 公斤 (真的是減「肥」)，所以整個身形變好了。而且，我很有信心，假以時日，我一定可以減到我理想 BMI=20-22 的體重，並且可以一直維持下去，因為飲食與運動已經融入我的生活中了，也希望大家可以跟我一起來健康減重。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。