

萬芳 標靶減重躺著瘦

萬芳新聞

張貼人：秘書室-old / 公告日期：2011-05-10



標靶減重讓你躺著瘦 雕塑曲線更輕鬆

你常常想要減肥，可是都只是掛在嘴上說說，遲遲無法下定決心嗎？還是你已經試過多種方式，但是體態還是瘦的不如預期？萬芳醫院肥胖防治中心推出「被動式運動」，搭配專業低卡代餐與被動式運動儀器雙重功效，在療程中配合營養師專業飲食衛教，想要減重的民眾不需極度努力控制食慾，即可順利瘦下來（建議搭配運動，效果更好）；讓減重這件事變得更人性。

萬芳醫院肥胖防治中心主治醫師林硯農表示，所謂標靶減重法，其中標靶(target)的意思，就是集中火力對付脂肪最豐富的區域，例如肚子或臀部。「被動式運動」的特色，是利用體外中頻電刺激儀，加上飲食控制，達到減重瘦身的目的。脂肪平時是儲存在脂肪細胞內的，脂肪細胞好像倉庫，需要用到脂肪時，例如運動，脂肪就會自脂肪細胞釋放出來運送到需要代謝的場所，例如肌肉細胞。如果能利用外中頻電刺激儀將電流導入皮下組織，就可促進脂肪自脂肪細胞釋放出來，以便燃燒代謝。然而，電刺激儀也會造成肌肉收縮，增加熱量的消耗；簡單的說，就是利用機器幫你運動、消耗熱量。中頻電刺激儀也是少數能達到“局部瘦身”效果、雕塑曲線的減重方式。

萬芳醫院肥胖防治中心主治醫師林硯農指出，減重要成功，飲食控制絕不可少。肥胖防治中心將提供每週一次的飲食衛教課程，提升學員對熱量及營養的概念，並搭配餐包、減少一日的總熱量攝取。使用餐包能使飲食控制的過程更加順利，餐包只取代主食的部分，學員依然可以吃菜吃肉，在各種飲食減重法中，十分人性化。

其實如何減重，說穿了不外乎就是少吃多動。但現代人總是有各種不同的藉口無法規律運動，因此萬芳醫院推出「標靶減重法」，想要減重的民眾，可以做到熱量攝取的完善控制，加上被動式運動以及局部脂肪控制的效果，對於懶惰、不想減重太辛苦的現代人，擁有苗窈身型不再是件難事。

最後修改時間：2011-05-10 PM 8:11