

# 我沒有很厲害，但我很努力

**減下來之後，身體變輕，腳不會水腫，也不會喘了！**

同事：「你那個腳快比我腳細了，快超過我，給我一個禮拜時間，我也要跟你一樣吃少一點，我要去。」不過也是說說，不會真的去了吧。

我：「你只胖在屁股，應該不用啦。」

那年的2/28放假，回以前公司聊天，同事湊上來就問：「你怎瘦的？教一下，瘦多少啦？快點」

讓我想起有一次我在逛街時，右腳開始疼痛、會腫又酸，維持好一陣子了，逛街會逛到蹲下來休息、逛到不耐煩的。

到清明節跟媽媽去拜拜，跟我媽說：「我要去看醫生，腳不舒服。不知道這跟肥胖有沒有關係？」原來她身邊的朋友做過胃切除，於是問我：「你要不要去找陳建翰主任開這手術，我先出錢吧，」

媽媽說完就想塞錢給我。

**我也沒想到，陳醫生不只要做手術，還會教病人調整飲食。**

我想不只是手術很成功而已，「我維持得，很不錯」，根除了油炸、飲料，即使偶爾喝手搖飲，也是無糖去冰，而且是同事請的，習慣久了也就只喝開水了。吃美食也會很注意營養標示。

這些都不是別人逼我做的，而是義大減重中心的醫師們、護理師、營養師教過之後，我努力學會的。

是啊，以前胖的時候真的沒自信，現在瘦了，心情又高興，身體又健康，真好！

---

### 聲明

案例僅係個案，真實效果因人而異，資訊並無法完全取代專業醫護諮詢，如有醫療問題，請洽專業醫療團隊。