

# 大鯨魚變美人魚：從放任到找回自己

工作壓力一大休息都不夠，更別說運動。鹽酥雞，滷味，麻辣火鍋，跟朋友小酌一杯我也是樣樣都來。但我漸漸發現，從呼吸急促，心跳亂七八糟，到腿部肌肉不聽使喚的抖動，即便是我體重沒改變，也會因惰性讓身體機能降低。6個月，有專業的陳建翰主任和整個醫療團隊，隨時給予建議跟提醒，導入正確的生活習慣及飲食方式，回歸最適合自己的生活模式：

我開始重新調整步伐

- 0600晨運
- 0800上班+早餐
- 1200 吃午餐

便當吃不完是正常，我會選擇慢下來，或是停止，而不是加快速度，午餐後會走路，因為我的經驗告訴我，吃完無法讓我立即趴下休息。

(走路完也會午休15分鐘)

- 1800~1900 完成晚餐（所有食物的進食，重點要補充水果）
- 2300 前睡覺

另外，假日休息是很重要的！跟姊妹的聚會不曾缺席，喝咖啡或小酌都是必然的，因為生理跟心理要同時兼顧才會健康！

讓它變成「規律」。專業團隊用正確的方式讓”被服務者”給予截彎取直管道，無論是對與心理或生理都有很好的治療效果，但仍需靠自己維持才可以真正的把握住健康。「維持」才是最終的收穫！

## 從放任到找到自己



### 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。