



“

### 小鏢的分享

## 感謝我的醫生，讓我有重生機會

還記得諮詢時候拖著百公斤得身體，顫抖的心情，跟陳醫生確認百分之百努力就會有成果的信心，選擇不到**20**天開刀重生，醫生偉大醫療技術，手術後第三天立即上班，前兩個禮拜每天先喝湯湯水水，就能飽足感，心想這樣餐費也省了不少，之後慢慢進食，

## 改變生活的習慣

中心團隊與醫生不斷的提醒與關心，慢慢進食，改變習慣居然胃食道逆流沒有出現過，慢慢的體重降到**9**開頭**8**開頭，之後怕贅肉再加上運動，來到**7**開頭，以為這是夢，常常照鏡子怕醒來之後肥肉跑回來，慢慢的開始路人甲乙丙認不出來的驚訝感，開始誇獎與稱讚，想想當初怎麼考慮那麼久不行動，辛苦身體多壓了那麼重的肥肉。

## 減重是一輩子的課題

醫生曾跟我說過「不要因為瘦下來嘴巴就不控制，這樣只會是夢」身材體態要維持不是醫生說了算，努力讓自己成為最健康的身體，沒有健康身體載多錢再美好的事情一樣會離你而去，我不後悔自己選擇切胃，我反而對自己選擇驕傲。美美的人生我來了