



“

小鴻的分享

想改變就要有付出

做手術到現在也經過九個多月了，從一開始身形改變不少，也比以前更健康了，看著以前自己的照片跟現在簡直是兩個不一樣的人，雖然一開始會害怕做手術會不會很痛，但是想改變一定得付出。

很幸運來到這裡

我以前是個很愛喝飲料的人，但手術後醫生說要把飲料戒掉只能喝水，但營養師幫我找到替代飲料的東西，高蛋白配牛奶，很多人不能接受的東西我卻很愛，也能解我的嘴饞。

現在的我對於一般食物的時候也會克制不要吃熱量太高的東西，

除了自制力，選擇食物都很重要!

我覺得最重要的還是自己的自制力吧，當自己身邊的人在吃鹹酥雞、泡麵之類，這些很香的東西的時候也能克制自己不去吃，選擇食物真的很重要，已經付出這麼多的努力了如果再回到過去吃東西的方式的話一切就白費。