

# 5 個原因讓你一直吃一直吃一直吃

你是哪一個呢？留言告訴我們吧

- 一、餓過頭
- 二、壓力大
- 三、忙到沒時間吃
- 四、傷心難過的時候
- 五、無聊的時候吃

| 你有發現嗎，以上都是「外在因素」而吃

並非真的肚子餓、或是需要吃，也是常見的肥胖背後，沒被滿足的心理需求。在心理需求的背後，通常回顧自己的飲食傾向跳過這些因素而吃的內容，因此認定自己「都吃很少」，也就是在診間裡問道：

| 「我都吃很少，為什麼還會胖？」

接著會引發內心很掙扎的心情，對於長期因為肥胖煩惱的人，更響積極證明自己明明沒吃東西「所以變胖不是我的問題」。

| 對身體來說很簡單：熱量多過於需要就會變胖

我們會建議先發現，並且移除「不需要」的飲食行為，就是變瘦的第一個步驟哦！

## 我適合手術嗎？

諮詢專線：(07) 6150011#3036

## 我們在這邊

義大減重中心

地點：824 高雄市燕巢區義大路1號A棟5F

義大門診陪你一起從心開始減重  
好好吃飯、好好生活、每週運動



掃我  
預約療程

