



總覺得自己身材不夠好，有時候還很焦慮，怎麼辦？

很簡單啊！你得先從
_____ 自己開始

A 接納 B 喜歡



【有時候覺得『身材不夠好』而感到焦慮嗎？】

爲什麼呢？從研究報告中看出端倪
一項研究找來1400 多位受測者，請他們選出自己最中意的身材，
以及就他們猜測「異性」眼中的吸引人的身材究竟生作啥款？

結果發現，這中間可能誤會還挺大的

- ✓研究發現
男生最偏好的女性 BMI 落在 23 左右，
但同研究的女性卻覺得自己不夠瘦，要達到BMI 20 才算完美。
- ✓另一方面
女生理想的男性身材落在 BMI 25左右，但男性卻自認不夠壯，
要有吸引力最好是BMI 27。

或許有一種胖，叫「自己覺得胖」呢！

總之每個人對理想身材的看法，不該建立在社會框架與別人的想像中
而是從_____自己開始！

空格該填入什麼呢？

A 接納

B 喜歡

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

