



【從 XL => XS：「減重沒有成不成功，你只是對自己沒信心！」】

再也不想被認成老公的媽媽的 3 個方法

小美（化名）爲了減重，從代餐、運動、埋線、中藥調理、一堆的減肥藥，該試的一樣沒有少，卻還是沒成功。

身體搞壞了，連懷孕也變得困難。她分享的親身經歷：

「直到我發現很重要的一點是『我嘗試每一種方法時都沒有信心，』那又怎麼會成功呢？」

所以要對自己有信心，我們胖的時候都沒自信，這一次我從網路得知義大減重中心，

我仍覺得「有醫師，就好了吧？」

「沒想到義大團隊有護理師、營養師、諮商師都參與，讓我再一次決定相信，並瞭解看看，

而且這次一定要成功瘦身，既然要做，就要對自己有信心！」

想相信自己，小美認爲可以從這 3 點做起

**不高調，跟自己比就好**

因爲親朋好友不見得會支持你，也不要聽從外人的影響而否定自己的努力，心態很重要！

讓那些自以爲是瘦子的人知道我們瘦下來也是潛力股

**一定得遵守醫生的叮嚀**

不同階段，有時真的是得靠意志力撐下去，看到食物就是慢！慢！慢！學會慢慢的吃飯，

遇到不舒服的狀況就要和團隊保持聯絡

**要超越的其實是「自己」**

當我真的達到目標，也超越自己，我對自己非常滿意！畢竟醫生的任務是把你平安動完手術

「未來的日子還是得靠自己。」小美說。

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

