

【改變用「吃」來發洩的自己】

天氣一冷，連運動都怠惰了減重故事
不但時常忘記運動，還讓心情影響體重。

「這幾週我總是很憂鬱很悶，出外看到胖子，我就會覺得這個社會對我們很不友善，於是心情不好就開始找東西吃。雖然吃的都是可以接受的，但一過量、一直吃沒完，而且還很常都是在『大半夜』偷吃，連續兩週後我才驚醒，減重手術前的我，就是因心情不好就吃、心情好也吃，生氣更是狂吃！原來什麼都以『吃』來當作發洩，把胃口養大了，不吃東西就會

胃不舒服、想吐。」想起義大減重中心的醫師叮囑，如今我的胃不再是從前，對，「我再也不想再回到從前了！這會是最後一次，一輩子還很長，要好好把握。手術的第三個月，我會好好養成未來的好習慣，讓減重跟生活合而為一，我會跟著醫師團隊、大家一起越來越健康，越來越有自信！

如果讓我有再 1 次機會，我會好好把握手術的黃金期，徹底飲食控制、運動、定期紀錄，竟然都是不困難的事！差在有沒有很堅定的目標，以及強大的團隊與自制力！」



義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

