



〔建翰醫師的診間隨筆〕

「你看，我也是這樣控制體重！」

大多數的患者看到這個，都是一副「驚呆了」的表情。

我不是英雄般的出場，擁有絕世武功私藏秘笈，

可以做到別人做不到的百倍功效。

我也沒有神奇之手，動個手術就讓你變成外星人吃什麼都不會胖。

體重控制從來就沒有英雄，無論是手術、內視鏡、藥物使用，到最後都需要融入自己的生活當中，才會盡可能降低復胖的比率。

「你得愛它，它才會變成你身體的一部分」

而飲食紀錄，就是簡單且有效的方法，時刻提醒自己。

而對我而言，飲食紀錄不只是提醒我自己控制體重，更是提醒我自己，時時刻刻的和我們的瘦友站在一起。

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

