



【在家悶壞了嗎？我以為的居家辦公，實際上是】

疫情關係使待在家中的時間變長，事情都變了模樣～

一、居家辦公容易出現的負面現象（來打勾）

☐同事們都無法與彼此見面，這樣會造成上班族的孤獨感增加。

☐極度容易分心：罵老公、罵小孩..等（開玩笑的）

☐不夠即時：需要時間等待各種「回覆」 ☐要麻成爲「工作狂」，要麻成爲「懶惰鬼」

二、在家辦公爲什麼會一直吃？

☐情緒性飲食：專吃大量糖分、高熱量的食物 ☐轉移注意力、用吃打發時間

☐生活不規律：三餐不定時、想到才吃、忙完才吃

三、疫情的體重管理：不要想著要瘦，不胖很多就很厲害了

★每天量體重、確實誠實做紀錄 ★ 固定時間用餐 ★規劃遠離手機和3C的時段、減少資訊焦慮

★刻意安排運動伸展的時間，休息也是、身心放鬆 ★不需爲了效果好就卯起來做高強度運動；

★每次運動設定時間：例如一次30分鐘，可以的話要計時

四、你還可以這樣做

★清晨在窗邊曬太陽 15 分鐘：曬出足夠的維生素 D ★沒事多喝水：每日2000cc 維護血液循環

★平衡身心最重要，找到自己舒壓的方法

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

