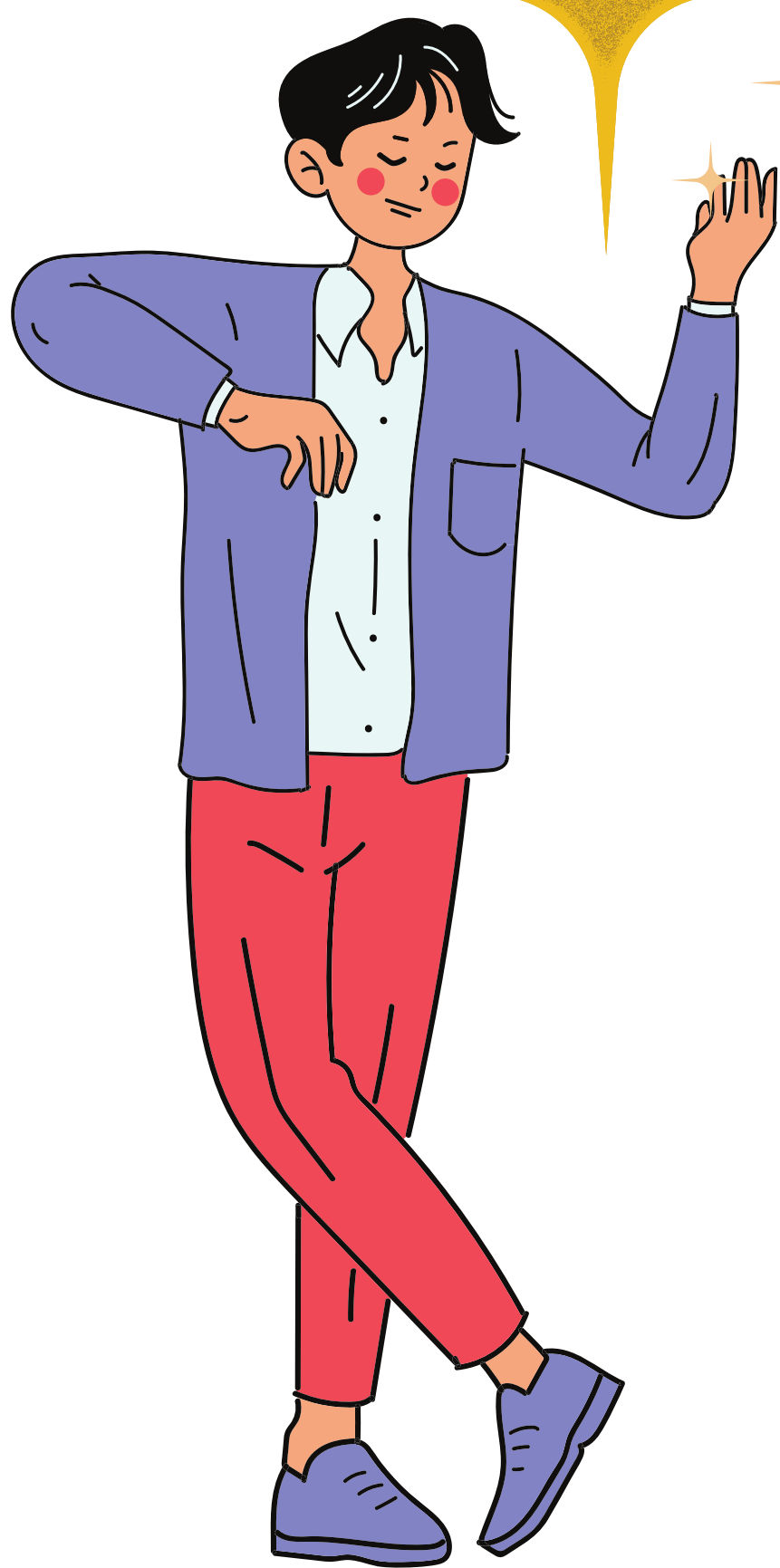
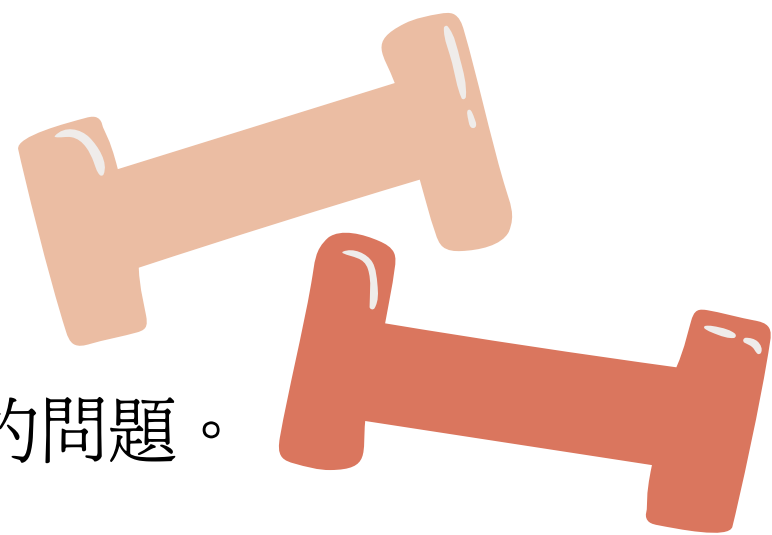




〔建翰醫師自爆時間〕

疫情宅在家，那就要翻歷史了！
踏入減重 之前，
我也曾經是90公斤的胖子。
沒錯，

以前我就常說自己是靈活的胖子，所有減重的想法都沒有待在腦中過。
我也吃過直銷代餐，一包又一包的蛋白粉，一顆又一顆的營養補充品，三個月瘦10公斤，超快。
然後不到半年 復胖 回來。人有的時候需要一些刺激。
三年前，我的學長因為 心肌炎 瞬間離開人世，留下三個孩子。
喪禮上，我下了決心，真的要瘦，要陪孩子一起長大！
然後，我大概花了半年的時間，從90公斤瘦到76公斤。
過程當中一直很順利，沒有遇到第二次減重常見的 停滯 或是效果減半的問題。
當時，我正踏入減重，在中心有一群可以信任的夥伴。
直到現在，雖然體重有微幅回升，但也一直都維持在77-79中間。
而現在，這群減重好夥伴，也在中心，跟著想 減重的人，一起減重！一起 好好吃飯，好好生活。



義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

