



[建翰醫師的診間隨筆]

我之前有一個「大臉麵包+多多」的乳癌阿姨  
(在這邊：<https://reurl.cc/ZG5MMI>)，  
今天阿姨回診進行乳癌常規追蹤，突然發現阿姨變小隻了！

「阿姨，妳變瘦了齣」

「嘿呀，瘦10公斤」

「你有刻意減重嗎？」

「謀啦，你不是說不能喝甜的，我就沒有喝了」

沒有喝甜的64歲阿姨可以瘦10公斤

沒有喝甜的64歲阿姨可以瘦10公斤

沒有喝甜的64歲阿姨可以瘦10公斤

代謝變慢這些，可能都是不想改變飲食的藉口。

選食物挑食物，做好自己的飲食策略管理

體重才能夠控制

雷的，從來就不是食物！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

