

手術後一個月保養

3 妙招讓你瘦 減少藥物使用

- 喝水至少1500
- 甜的飲料不能碰
- 千萬不要吃到吐

手術諮詢：(07) 6150011 #3036
義大減重中心

非減重一日門

【減重手術後「1個月」要注意的事】

「我覺得執行的徹底的瘦友，效果非常的好。」建翰主任說，
同時我們也用這樣的方法，讓2年復胖比率降到5%（是過往的三分之一！）

■ 原則簡單，容易執行，重點是有效

一、每天至少1500cc的水

水份就是減重必須，尤其是減重手術後的瘦友更是需要。不喝水就幾乎等於不會瘦！

■ 常見診間問答：

一、定要1500嗎？對！喝不到就不會瘦！我喝不到怎麼辦？那就想辦法喝到！

水不好喝怎麼辦？抱歉，爲了瘦請你忍耐！可以喝其他的東西取代嗎？嗯，他們都瘦不好！
可以超過嗎？當然可以！超過會不會水中毒？不會！

二、斷糖（精製糖）

所有甜的東西通通不能碰。沒得挑沒得選！

飢餓感會讓我們不斷尋找高热量的甜食，大腦在吃到甜食後會產生多巴胺
（對，就是吸毒以後會產生的東西）來鼓勵你繼續吃甜食，如臨大敵！

擺脫對甜食的依賴，一輩子減重先成功一半！

■ 常見診間問答：

那我吃代糖可以嗎？不建議，目標不只是「糖」，還有「甜」

那我喝果汁可以嗎？果汁=維他命糖水，不行

那我喝運動飲料可以嗎？不行，一瓶運動飲料一碗飯，喝了不胖才有鬼

三、不可以吃到「吐」

手術完不吐是爲了降低胃食道逆流。當胃內壓力大過身體給的防逆流力量（主要是賁門跟橫隔膜），
就會逆流！而胃內壓力大小跟「飽食」相關，所以吃太飽=壓力大=胃食道逆流。

■ 手術初期最容易的狀況就是一口餓，兩口吐。

- 沒關係，你要習慣只吃一口就好，而不是兩口吃到吐，因爲吐久了身體一習慣，
- 胃藥也就拿不掉了！得不償失！

義大減重LINE@

義大減重FB臉書粉絲專頁

義大減重官方網站

