



感謝好朋友的介紹以及憲兵指揮部的邀約，
中心陳建翰主任與涂婉苓營養師到指揮部的士官培訓課程當中，講授減重的概論、方法以及飲食及運動的概念。

講課過程當中，我們傳達幾個非常重要的觀念，

其中包括

- 1、沒有健康的胖子，只是時間未到
- 2、對減重成效的想像往往超出實際的成效
- 3、擬定目標，制定戰略，配合戰術，才有高成功率
- 4、飲食控制最重要！
- 5、運動的角色是助攻，而非主攻

國軍是台灣人民的守護者，
國軍兄弟姐妹的健康，就讓我們也盡一份心力

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

