

醫生：8 個日常練習

從知道變做到 不會再胖回來

洗澡、刷牙都能練！



- 挖掘肥胖原因
- 1 + 1 改變法
- 樹立你的榜樣

(07) 6150011 #3036
每週五下午 — 陳昱彰醫師

【你什麼都知道，為什麼還沒瘦下來呢？】因為你還需要「8 個日常練習」！

減重，應該不少人有許多經驗、多少聽過、嘗試過甚至千方百計瘦下來，卻還是沒有成功，轉向「我喝水都會胖、呼吸就胖、代謝變差、體質差、荷爾蒙失調啦。」

■但事實僅僅是「你吃錯（多）了」

昱彰醫師提供 8 個實作練習及思考，今天起不論上廁所、點咖啡、洗澡時都可以試試看：

1. 請寫出「肥胖對身體造成的影響與負擔」：如皮膚暗沉老化、糖尿病、三高、洗腎、增加癌症機率等；
 2. 接著請寫出上述後果對您來說的嚴重後果：如睡眠品質不佳、昏昏欲睡、要打針、要吃藥等；
 3. 以上寫完後，請喝杯黑咖啡，再思考下一題
 4. 請寫出身邊存在「對肥胖者的歧視」可能性（或已經發生）：
如升不了職、薪水低、同事同儕顏值高的自成一圈、被同儕霸凌等；
 5. 請寫出身邊能成為您榜樣，或者期待您減重、
擔心您的健康的親友：彭O晏、周子O、O志玲、父母、妻子、丈夫、男女朋友、兒女等等；
 6. 請幫他們在您心中的重要程度，打個分數：真實地在前項寫上：1~7分
 7. 接著請寫出您思考出上述種種，想健康過生活所具有的把握：1~7分
 8. 最後，請列出您對健康過程中所遇到的種種障礙的可能性（1~7分），及對造成的影響（±3分）
如：阿嬤看到崩潰大喊「哎呀你怎麼瘦成皮包骨」或被宵夜、甜點誘惑的強度
- ✓ 當您把以上寫在紙上後，相信已經經歷了一連串的思考，也知道要做什么了，
如果還有疑問或想得到更多幫助，請來義大減重中心找我們唷。

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

