

減重成功 來自看不見的日常累積



【減重成功，來自看不見的日常累積】

看起來光鮮亮麗的背後，其實是

別說 - 40 公斤，有時根本還沒開始減重就已經自我懷疑、多次減重失敗，因為在飲食、生活日常裏，全都是無數個小習慣的建立過程、小努力的堆積啊

■這就是冰山理論的基礎：水面上的行為

而水面下的冰山就是你的累積，包括：應對、情緒、觀點、期待、渴望、自我等 6 個區塊。想想看，在每一次堅持不吃甜甜圈、不喝奶茶、手搖飲的當下，

推動你動力是這 6 個中的哪一個呢？

■最深處的「渴望認同」及「自我認同」

和許多瘦友聊聊心事的過程可以發現，我們都是平凡人，都需要身邊朋友、親人，甚至當下社會價值觀的認同，只要是人都會渴望；可一但迷失在外界的評價，也會忘記自我認同 其實一樣重要

■因此冰山下的成功，應該先「相信自己」

你就是成功本身，因為無論你變成什麼樣子，

都是一種成功的過程

如果真要選 1 種「渴望認同」，請記得要找醫療專業人士，願意相信專業、不再選來路不明的偏方，都會是你的日常累積之一的！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

