

Objective(概述)	
BH	181.7cm, BW72.6 Kg
2021/10/25	BW: 98.7 Kg, Mi: 29.9 EBWL: 51.1 Kg 66.2% Fat: 23.3Kg 23.6% (Y2M7)
2021/09/23	BW: 104 Kg, BMI: 31.5 EBWL: 45.8 Kg 59.4% Fat: 27.7Kg 26.6% (Y2M6)
2021/07/05	BW: 102.4 Kg Fat: 25.3Kg 24.7% (Y2M3)
2021/04/15	BW: 101.6 Kg, BMI: 30.8 EBWL: 48.2 Kg 62.5% Fat: 23.7Kg 23.3% (Y2)
2020/10/08	BW: 97.8Kg, BMI: 29.6 EBWL: 52 Kg 67.4% Fat: 20.5Kg 21.0% Y1M6
2020/07/02	BW: 96.7Kg, BMI: 29.3 EBWL: 53.1Kg 68.8% Fat: 18.9Kg 19.5% Y1M3
2020/04/07	BW: 101 Kg, BMI: 30.6 EBWL: 48.8Kg 63.2% Fat: 20.3Kg 20.1% Y1
2020/01/11	BW: 101 Kg, BMI: 30.6 EBWL: 48.8Kg 63.2%

〔建翰醫師診間隨筆〕

你覺得「飲食記錄」的威力可以有多大？一個月6公斤！

一直以來，我對我的瘦友們一直強調的事情，都是「知道」與「記得」。

知道自己吃什麼，才能不當「食盲」。

記得自己吃什麼，才能確認自己不是「食盲」！

阿涯哥接受完手術一年，從將近150下砍到96公斤，

原本的慢性病也都不見了，開心得不得了。

在後續追蹤當中，發現他的體重逐漸在上升。之前回診也都多次叮囑，

建議做飲食記錄，不過大哥覺得應該可以靠自己控制下來。

到了兩年半，已經到達手術後復胖的臨界點，他覺得自己已經很克制了為什麼體重還直線上升。於是在溝通之下，接受了我的建議，開始做飲食記錄。

除了飲食記錄以外，沒有其他額外添加的藥物，

就只有飲食記錄，一個月的時間就瘦6公斤。

飲食記錄雖然很簡單，但足夠在體重控制上做出很大的貢獻，

我個人認為是 CP值最高的減重方法。拿起手機來拍照，吃飯之前想一下，無論是接受過像 義大減重中心 營養師紮實的「教育」，或是自己對照飲食餐盤，這個確認的方法可以告訴你自己，是不是真的朝著自己想像飲食控制方向走。

義大減重中心 目前有執行一個飲食記錄的研究計畫，

如果有興趣，且BMI超過24的朋友，歡迎與我們聯繫。

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

