



「經過時間以及自己惰性及任性的檢驗後，你能保留下來的習慣，
才是真正可以長久維繫的東西」

這是在做完 極限健身-自由店 的增肌減脂 小班課程 之後，
我在回程路上聽 大人學 的Podcast 所聽到的一句話！

其實從1970年代以來，肥胖的比例就不斷增加，成千上萬的飲食法層出不窮，
每個都說自己好，每個都說會成功，但大型研究卻告訴醫師們一個殘酷的事實：大家絞盡腦汁所想出
來各式各樣「超有效」的飲食法，沒有任何一個擁有超級突出的效果，大家都在5-7公斤左右。

如果是這樣，那為什麼要逼自己去做自己無法承受的事情，然後不斷用「我做不到」、
「我意志力不夠」來看輕自己、詆毀自己呢？這是為什麼我們一直強調 好好吃飯 好好生活 的原因。

想要不復胖，你要喜歡這個飲食習慣，愛這個生活模式，
知道想要變成瘦下來的自己需要作出什麼樣的選擇，你才能夠真的不復胖。

無論飲食控制、藥物輔助、內視鏡治療、或是減重手術，都是這樣！
對醫師來說，我們追求的不只是「幾公斤」，更在乎「成功率」！就像治療癌症也知道要看分期與癌
症種類，治療肥胖從50公斤的減脂到150公斤的減重也應該要用不一樣的方法與模式。用初始體重與
期待效果結合而成的減重金字塔，是 義大減重中心 一直以來的對肥胖的治療模式。

而整個減重治療的根基，就是飲食與習慣調整。今天在健身房講課，運動就交給 極限健身 的教練們，
而 營養師，好好吃 則詳細敘述了在增肌減脂過程當中需要注意的事情！

很開心在講完了之後還與幾位現場的聽眾進行會後的交流！希望這堂課能夠幫助大家，成功減重，快
樂減脂！讓我們一起 好好吃飯 好好生活！

義大減重LINE@



義大減重FB臉書粉絲專頁



義大減重官方網站

