



向肥胖說再見

宗醫暨體檢科 李幸容醫師



SNOW WHITE



CINDERELLA



成人肥胖定義

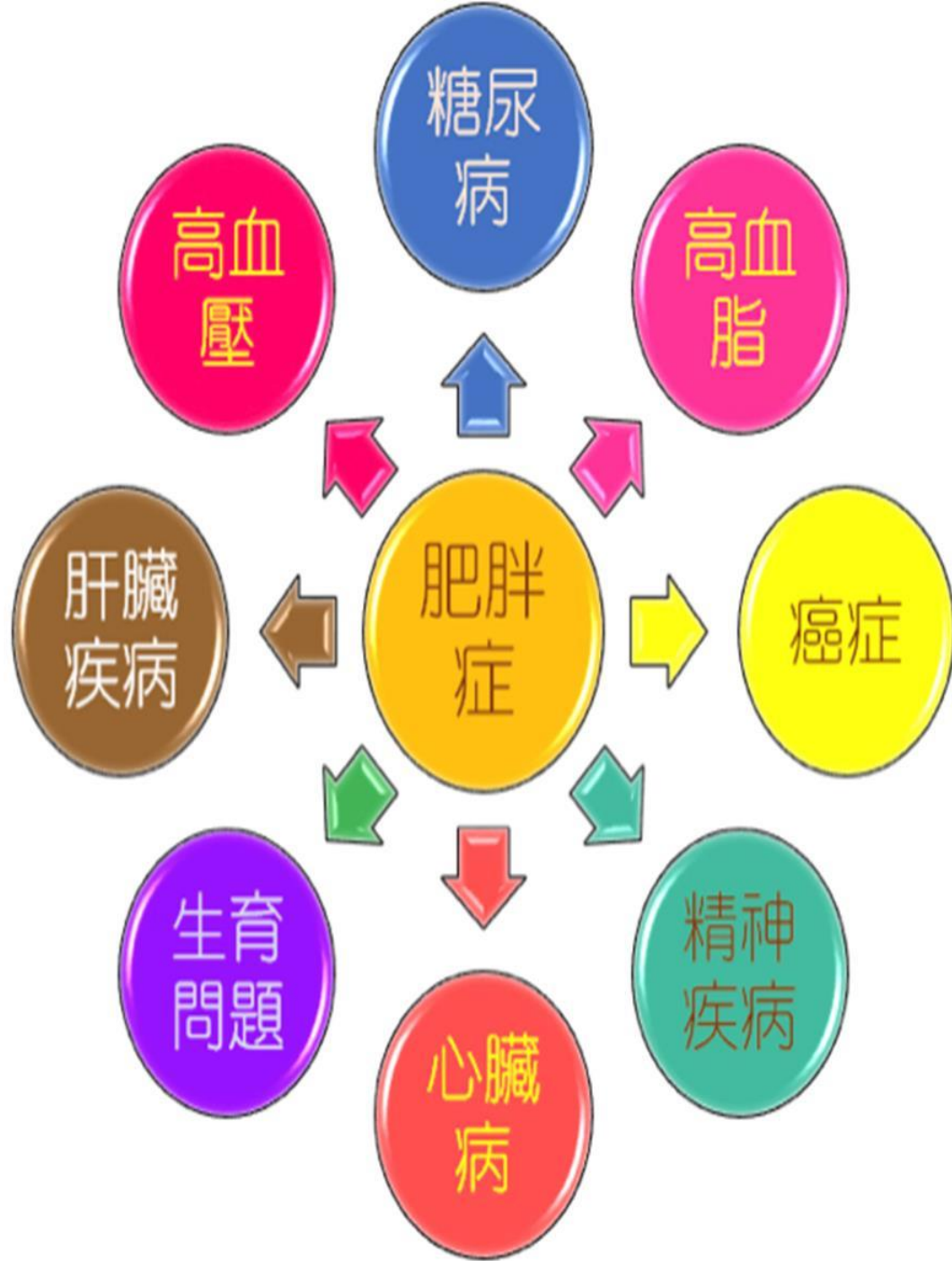
	身體質量指數(BMI) (kg/m ²)	腰圍 (cm)
體重過輕	BMI < 18.5	
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24	
異常範圍	過重 : 24 ≤ BMI < 27	男性 : ≥ 90公分 女性 : ≥ 80公分
	輕度肥胖 : 27 ≤ BMI < 30	
	中度肥胖 : 30 ≤ BMI < 35	
	重度肥胖 : BMI ≥ 35	

肥胖成因



肥胖





如何減重？



如何減重？



天天量
體重

如何減重？

不運動的十大理由 你符合幾個？

- | | |
|----------|---------|
| 1. 沒時間 | 2. 天氣不好 |
| 3. 上班太累 | 4. 運動無聊 |
| 5. 沒有運動服 | 6. 沒錢 |
| 7. 害羞 | 8. 沒伴 |
| 9. 肌肉痠痛 | 10. 怕受傷 |

別再找藉口了！起身運動吧！

圖片製作：WWW.PASSIONBEAN.COM

快樂動

如何減重？

- 每天規律運動(身體活動)至少30分鐘；或每次10分鐘，每日累積至少30分鐘以上也很好。
- 生活中隨時留意增加身體活動量也是很不錯的方式。

例如：

- 上下班途中，搭乘大眾交通工具，爭取步行往返搭乘站的時間
- 上班期間，上午10:30、下午3:30各做15分鐘健康操
- 步行去買午、晚餐；或步行去用餐；或利用午休時間步行去購買水果或日用品
- 上下樓多走樓梯
- 到前一站或下一站倒垃圾
- 幫忙做家事
- 遛狗
- 步行前往超市、傳統市場、花市
- 邊看電視邊騎固定式腳踏車或跑跑步機
- 假日與家人去爬山或從事戶外休閒活動
- 減少靜態活動（看電視、打電腦及玩電動）的時間

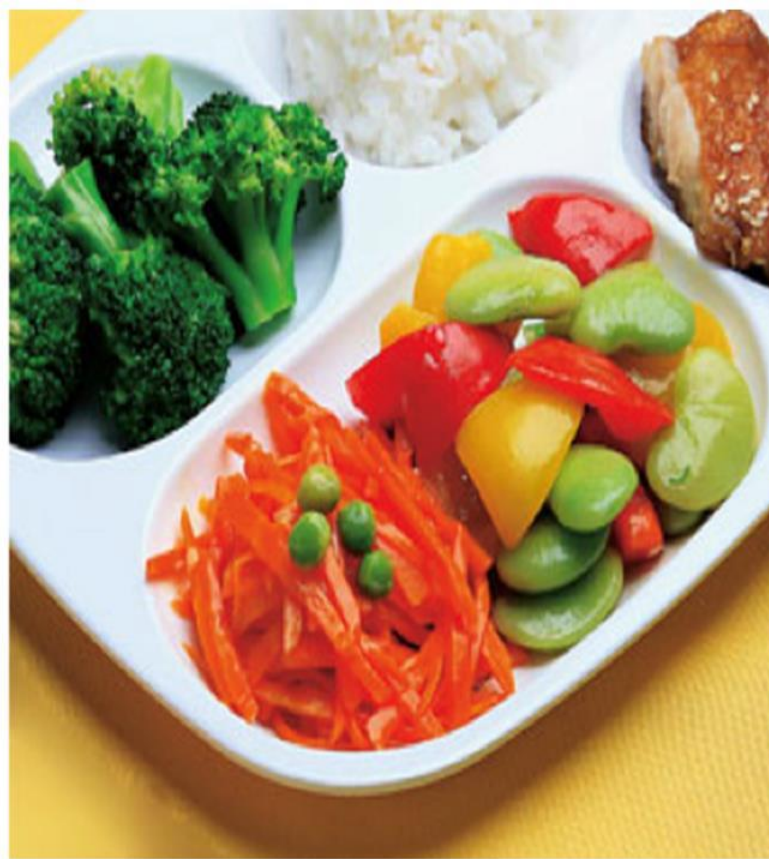
快樂動

飲食問題在哪裡？

- 食慾佳的大胃王
- 飲食觀念不清楚的小迷糊
- 喜歡喝飲料、吃甜食的小蜜蜂
- 喜歡吃油炸等高油飲食的速食族



聰明吃



你要吃哪個？

吃得健康

晚餐

午餐



早餐



油、鹽及糖類

→ 不要過量



奶及奶製品類
蛋魚肉豆及豆
製品類
→ 吃適量



蔬菜、水
果類 →
吃多些



五穀根莖
類 →
吃最多

最佳比例 321

體積比



3

全穀根莖類

2

蔬菜類

1

豆魚肉蛋類





如何減重？

聰明
吃

快樂
動

天天量
體重



祝大家成功享瘦

