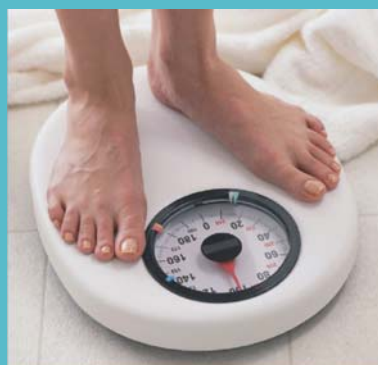


· 減重心情故事

營養師◎林孟菀

又嘉，一個為了健康，不顧路途迢迢的大姐，不怕改變，好的事情一定堅持，她三個月減掉了八公斤。健康吃多運動一直是減重的口號，但她將其落實在生活中，所以嚐到了健康的甜美果實，你們呢？還在等待減重的仙丹，可以大口吃，躺著的瘦的方法嗎？還是要付出自己的汗水努力換來自己的健康？



· 走在健康的路上一減重

◎陳又嘉

今年三月上了「身、心、靈」成長課程，老師引導我們回到自己、察覺自己、喜歡自己、了解自己後，才如夢初醒般發現自己太不愛自己了，放任著自己身材走樣，連自己看了都討厭的程度，於是五月初由老師介紹到屏東找營養師諮詢指導減重。我原是157公分、78公斤的胖妞從此開始迎接長期減肥抗戰。

我一個人從高雄南下屏東到李氏聯合診所，雖然路程很長，需要轉車，但也因為這樣我更加珍惜這樣的機會。營養師幫我計算出了個人可以攝取的熱量，再將熱量換成更實際的份數，慢慢的學著代換，發現這比以前自己關起門來一昧的少吃更簡單執行，也不會出現營養不均衡，掉髮、體力不支等等的情況。這也顛覆了我對於減重的看法。減重，原本對我來說就是喜歡的東西都不能碰，而且常常餓肚子，但是在營養師這裡令我驚訝的是，原來減重比我想像中的還要不痛苦。現在，我只要到外面去吃東西，我會不嫌麻煩的把太油的青菜過水，只要一個小小的動作卻可以省下不少的多餘的熱量攝取；油炸及高加工的食物，除了好吃之外，其實對我們身體的傷害更是多，所以現在我對於這些食物的誘惑更能抵抗了。改變最多的就是運動習慣了，營養師告訴我運動的好處，試了兩個星期我發現體重以及精神改善了，到現在我還是堅持風雨無阻的每天運動，如果下大雨在學校的教室走廊走一走也是一個不錯的替代方案。三個月不到，我已經減掉了八公斤，孟菀常常對我的認真持續讚賞有加，而我自己也覺得身體輕盈了許多，衣服漸漸變得寬鬆，好朋友更是常常的揶揄我說我越來越漂亮了，人好像也越來越有自信。

一直以來總是認為減肥是困難的，更不會想到要找營養師諮詢，但這次的諮詢課程顛覆了我的看法。營養師讓我了解到身體的肥胖是因為我們對於食物的認知不足夠，不清楚食物對身體的影響，若無法節制飲食加上沒有運動習慣，體重更容易隨著年齡一路攀升，如果不懂得方法以及自己持之以恆的毅力，是很難達成目標的，現在的我依然遵守著營養師教導的方法，久了很自然的知道該如何吃東西的技巧。

這段時間我深深的體會到，減重不是一時的，而是一輩子的事，唯有保持情緒的平穩（才不會容易把食物當作發洩的管道）、正確的飲食習慣與培養良好的運動習慣，如此體重才能控制得當，我可不想讓我的努力前功盡棄。

我非常感謝孟菀營養師以及營養室裡每位營養師們的鼓勵以及指導，讓我找到正確的飲食方法，且能保持愉快的心情進行減重，現在最希望的就是可以早日實現我標準的體重，為自己的健康負起責任。

