

稿件調閱

全部類別

照片

影音新聞

政府機關

國內公司行號

國外公司行號

非營利組織

中文稿

英文稿

有附件

無附件

受理採訪通知

友善列印 | 舒適閱讀: 小 中 大

「消失的30公斤」 遠東科大秘書室曾美惠現身說法



遠東科大秘書室曾美惠辦「消失的三十公斤」幸福講座



遠東科大秘書室曾美惠辦「消失的三十公斤」幸福講座 前後照片對照



遠東科大秘書室曾美惠辦「消失的三十公斤」幸福講座 公布自己便當菜色



遠東科大秘書室曾美惠辦「消失的三十公斤」幸福講座 現場提供民眾儀器檢測

「消失的30公斤」 遠東科大秘書室曾美惠現身說法

(中央社訊息服務20160820 11:50:04)台南市政府運動i台灣「遠東科大巡迴運動指導團」, 19日晚上在遠東科技大學體育館地下一樓演講廳, 舉辦幸福講座, 邀請遠東科大秘書室曾美惠, 訴說她一年半減掉30公斤的親身經歷, 提供聽眾正確的減肥方法與飲食觀念, 期盼大家都能健康瘦身, 打造完美的體態。

畢業於遠東科大創新所的曾美惠表示, 由於家族長期的飲食習慣, 喜歡川菜的油、辣、鹹, 導致從小身材就一直是肉肉的, 體重最高曾經達到90公斤, 自己也不以為然; 直到一年半前醫生告知自己患有高血壓, 必須長期服藥控制, 若能控制體重就有不用服藥的機會。也因為不想吃藥的動力, 讓自己看了很多書, 從網路擷取很多知識, 嚐試無數減肥方法, 終於找到一個成功正確的方法, 她稱之為「總量控制法」, 目前體重58公斤, 從不復胖, 每天還能以0.1到0.2公斤, 繼續瘦下去。

「總量控制法」也就是控制每天需要的總熱量(卡路里)=基礎代謝率×工作活動係數+運動量; 基礎代謝是指人體在不從事任何活動時, 用於運作體內的器官機能, 如:維持呼吸、心跳、血液循環、消化系統, 所消耗熱量的總和。正常成年人在1200到1500大卡之間。因此飲食習慣控制得宜, 每天消耗一些熱量掉, 人自然就會瘦下來了。而使用節食、單一食物、斷食、果汁、減肥藥等錯誤的方式減重, 不但復胖快, 對身體也是一種傷害。

曾美惠對飲食也提出養生組食概念, 包括選用簡單的烹飪方式、選用天然食材、每日五蔬果、善用天然香辛料和調味料, 來掌握養生組食的料理原則。她還秀出每日為自己準備的便當, 豐盛的菜色, 讓人食指大動, 不敢置信減肥的人可以吃那麼好, 都希望她能宅配便當, 讓每個人都能吃得健

康。

最後她提出均衡營養+低熱量(三餐飲食)、良好作息、足夠水分、適當運動、愉快心情等五項原則, 預祝每位與會人士, 都能瘦身成功。她還希望能抽出半年時間, 四處巡迴公益講座, 讓更多人能夠分享她的經驗, 能活得更健康快樂。