

# 粗食+運動 成功甩肉30公斤

f 分享

G+ 分享

留言

列印

存新聞

A- A+

2016-08-22 03:31 聯合報 記者謝進盛／新市報導

G+ 0

**遠東科大**職員曾美惠，1年半前決心減重，憑著毅力採取正確減肥方法，成功甩肉30公斤。不僅更健康，舉手投足也展現自信，讓好友羨慕又嫉妒。

「妳真的是曾美惠嗎？」台南市政府運動i台灣「**遠東科大**巡迴運動指導團」日前邀請曾美惠現身說法，許多久未碰面的友人到場，一度認不出曾美惠。

「體重一度快飆破90公斤！」曾美惠說，家族飲食偏好川菜的油、辣、鹹口感，她從小到大幾乎跟「胖」畫上等號。被取笑慣了，自己原不在意，直到1年半前醫師告知有高血壓，得降下體重才能擺脫服藥控制。眼見不到30歲，健康竟亮紅燈，她決定減重，但跟多數人一樣抓不到竅門，頭一個月不見效果。

她後來採「總量控制法」，掌握運動、飲食消耗熱量大於每天基本熱量攝取的原則，1年半來體重由近90公斤，下降至目前58公斤，且穩定下降中。瘦得健康，也展現自信。

曾美惠說，經驗顯示，透過節食、單一食物、斷食、果汁、減肥藥等錯誤方法減重，不但復胖快，也傷身體。她秀出每日以「養生粗食」概念為自己準備的便當，選用天然食材簡單烹調、每日五蔬果、善用天然香辛料和調味料，低卡低鹽色香味俱全。「用對方法和決心，減重不難」。



曾美惠體重一度逼近90公斤。圖／曾美惠提供



1年半甩肉30公斤，連朋友都認不出來。圖／曾美惠提供