

## 1年半甩肉30公斤 遠東科大職員曾美惠女傭變女神

遠東科大職員曾美惠，1年半前立志減重，憑著毅力與正確方法，成功甩肉30公斤，享受「從女傭到女神」神奇感覺。她也分享減重心得，強調「只要有心，沒有不可能的事！」

台南市政府運動i台灣「遠東科大巡迴運動指導團」，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，會後還圍著她，紛紛詢問「妳是怎麼瘦的？」



「一度體重快飆破90公斤！」曾美惠說，因家族長期飲食偏好川菜的油、辣、鹹口感，從小到大幾乎跟「胖」劃上等號，自己原不在意。

直到1年半前醫師告知有高血壓，得將體重降下來，才能擺脫服藥控制，驚見不到30歲，健康竟亮紅燈，她決定下定決心減重，但跟多數人一樣起初因沒竅門，前一個月不見效果。

曾美惠後來以「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；日積月累逐漸展現效果；1年半來體重由近90公斤，下降至目前58公斤，且體重持續下降中。也因瘦得健康，享受這從沒有過的「從女傭到女神」神奇感覺，投足間更展現自信，

「烹飪也很重要。」曾美惠提出「養生粗食」概念；以簡單烹飪、選用天然食材、每日五蔬果、善用天然香辛料和調味料，掌握養生粗食料理原則。她還秀出每日為自己準備的便當，豐盛菜色，低卡低鹽色香味俱全。

曾美惠說，經驗顯示，使用節食、單一食物、斷食、果汁、減肥藥等錯誤的方法減瘦，不但復胖快，對身體也是一種傷害。