

前言

哈囉!各位帥哥美女們，歡迎加入我們的「健康體位」俱樂部。「健康體位」就是指身體的重量和組成維持在正常的狀態，身體質量指數(Body Mass Index, BMI)介於理想體重的範圍之內。根據行政院衛生署所訂定的判定標準，正常體重的BMI值在18.5到24之間，小於18.5表示體重過輕，超過24為體重過重，到達27以上則為肥胖。

影響健康體位的主要因素:飲食習慣不良、體能活動不足、生活作息不正常與體型意識偏差。因此，平時養成健康的飲食、運動習慣，保持規律的生活作息，並學習正向看待自己的身體形象，都有助於健康體位的維護。

健康體位管立計畫契約書

為追求健康與魅力，我決定執行史上最偉大的計畫，從_____年_____月_____日到_____年_____月_____日，減重_____公斤。如成功，可獲得_____做為獎勵!為表鋼鐵意志與堅定決心，特此立約。

執行人_____監督人_____

減重不可不知的事情

*如何達到減重的目標？

理想的體重控制方法可分為四個部分：

- 1.飲食控制：以均衡飲食為原則，發展出一套適合自己的飲食計劃，**每天至少攝取 1200 大卡的熱量**，從各類食物中適量的攝取較低熱量的食物，以及低熱量烹調方式製備的食物。
- 2.運動：依據個人的體能與喜好，擬定運動計劃。**採循序漸進的方式**，慢慢增加運動量，避免造成減重者的體能負擔。持續的運動可以增加新陳代謝率，是抵抗人體體重內定值的最好方法。而且激烈的運動後，所提高的新陳代謝率可以持續十五個小時以上。運動會增加肌肉，而肌肉所消耗的能量較脂肪多，因此比較不容易因為稍微多吃就急速的發胖。
- 3.行為的改變及習慣的建立：藉由一些飲食及身體活動的小技巧，改變減重者的飲食及生活型態，使減重落實到生活中，養成生活習慣。
- 4.信心與支持：由小團體、朋友及家人的支持，建立信心，互相協助，突破減重的障礙。

*如何開始運動？

建議依循體委會所推廣的[三三三]運動原則，每週至少運動三次、每次三十分鐘、運動時達到每分鐘心跳數為 130 下(請參考運動時的理想心跳數)。

運動時的理想心跳數： $(220-\text{年齡}) \times 70\sim 80\%$ ；若有慢性病患者約 50%即可。

理想的減重運動方式與安排

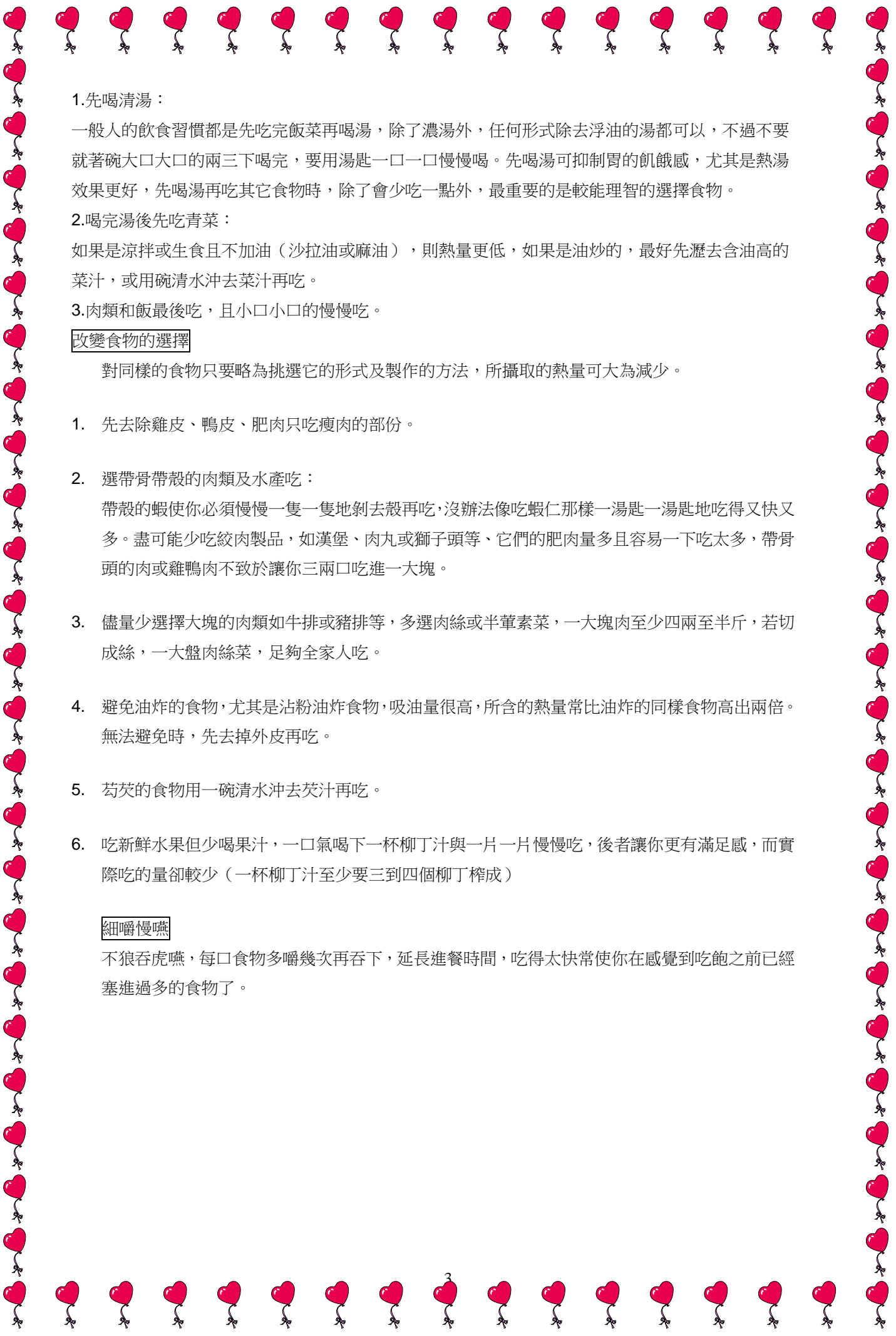
- 1.不宜作太過激烈或快速的跑跳。
- 2.儘量選擇全身性的運動。
- 3.全身性的運動強度合適的話，比較不會因運動而出現明顯的局部性疲勞，全身性的運動如：快走、慢跑、游泳、低衝擊力的有氧舞蹈等都是減重的好運動。
- 4.走路是不錯的運動，較不易造成骨骼肌肉系統的傷害，日常生活中儘量利用時間走路。
- 5.[有運動比不運動好]，雖然只是提早下車走一段路，也能積少成多，消耗熱量。
- 6.選擇可以自我調整運動強度和持續時間的運動，減重的效果和運動所消耗的能量有關，減重運動的一大特色就是要能持續一段夠長的時間，且必須是有氧運動。

*飲食行為改變的小技巧：

三餐定時定量

- 1.三餐一定要吃，且食物要平均分配，千萬不能餓一兩餐後再飽餐一頓，因為太餓了會讓你饑不擇食，也會有補償心理，而吃進一些平時很小心不去吃的高熱量食物，而這些食物的熱量往往比正餐來得多。
- 2.控制自己的進食量，用小盤盛裝出自己要吃的食物。

改變進餐程序縱使你吃的東西種類不變，如果改變進餐的程序，常可幫助你減少吃入的食物總量，而減少了熱量的攝取，不妨先試試下列方法：



1.先喝清湯：

一般人的飲食習慣都是先吃完飯菜再喝湯，除了濃湯外，任何形式除去浮油的湯都可以，不過不要就著碗大口大口的兩三下喝完，要用湯匙一口一口慢慢喝。先喝湯可抑制胃的飢餓感，尤其是熱湯效果更好，先喝湯再吃其它食物時，除了會少吃一點外，最重要的是較能理智的選擇食物。

2.喝完湯後先吃青菜：

如果是涼拌或生食且不加油（沙拉油或麻油），則熱量更低，如果是油炒的，最好先瀝去含油高的菜汁，或用碗清水沖去菜汁再吃。

3.肉類和飯最後吃，且小口小口的慢慢吃。

改變食物的選擇

對同樣的食物只要略為挑選它的形式及製作的方法，所攝取的熱量可大為減少。

1. 先去除雞皮、鴨皮、肥肉只吃瘦肉的部份。

2. 選帶骨帶殼的肉類及水產吃：

帶殼的蝦使你必須慢慢一隻一隻地剝去殼再吃，沒辦法像吃蝦仁那樣一湯匙一湯匙地吃得又快又多。儘可能少吃絞肉製品，如漢堡、肉丸或獅子頭等、它們的肥肉量多且容易一下吃太多，帶骨頭的肉或雞鴨肉不致於讓你三兩口吃進一大塊。

3. 儘量少選擇大塊的肉類如牛排或豬排等，多選肉絲或半葷素菜，一大塊肉至少四兩至半斤，若切成絲，一大盤肉絲菜，足夠全家人吃。

4. 避免油炸的食物，尤其是沾粉油炸食物，吸油量很高，所含的熱量常比油炸的同樣食物高出兩倍。無法避免時，先去掉外皮再吃。

5. 芎芐的食物用一碗清水沖去芐汁再吃。

6. 吃新鮮水果但少喝果汁，一口氣喝下一杯柳丁汁與一片一片慢慢吃，後者讓你更有滿足感，而實際吃的量卻較少（一杯柳丁汁至少要三到四個柳丁榨成）

細嚼慢嚥

不狼吞虎嚥，每口食物多嚼幾次再吞下，延長進餐時間，吃得太快常使你在感覺到吃飽之前已經塞進過多的食物了。

認識自己

1. 我的身高：_____ 理想體重：_____
2. 減重前體重：_____ BMI：_____
減重後體重：_____ BMI：_____
3. 根據理想體重算出每天所需要的總熱量：_____（輕度 30 中度 35 重度 40 大卡）
4. 進行減重每日攝取熱量不可低於 1200 大卡，且每日實際攝取熱量 = _____
5. 腰圍：_____公分，腰/臀 = _____
6. 想要瘦身哪個部位：
 蝴蝶袖 大象腿 水桶腰 大屁股
 小腿
5. 飲食狀態：
 愛吃零食 不喜歡吃蔬菜、水果 愛喝飲料
 喜油炸 喜澱粉類食物 愛吃肉類
 不愛喝水 挑食 吃宵夜
6. 排便習慣：
 1 日 1 回 2-3 日 1 回 3 日以上

無以上問題

7. 運動習慣：(動 30 分鐘以上)

一週三次以上 一週一次 不常運動

體能活動金字塔

第一層：天天做

走樓梯代替搭電梯、走路上學或
回家、到操場玩耍、出外散步
、做家务，如：掃地、拖地、抹窗…

第二層：做多些

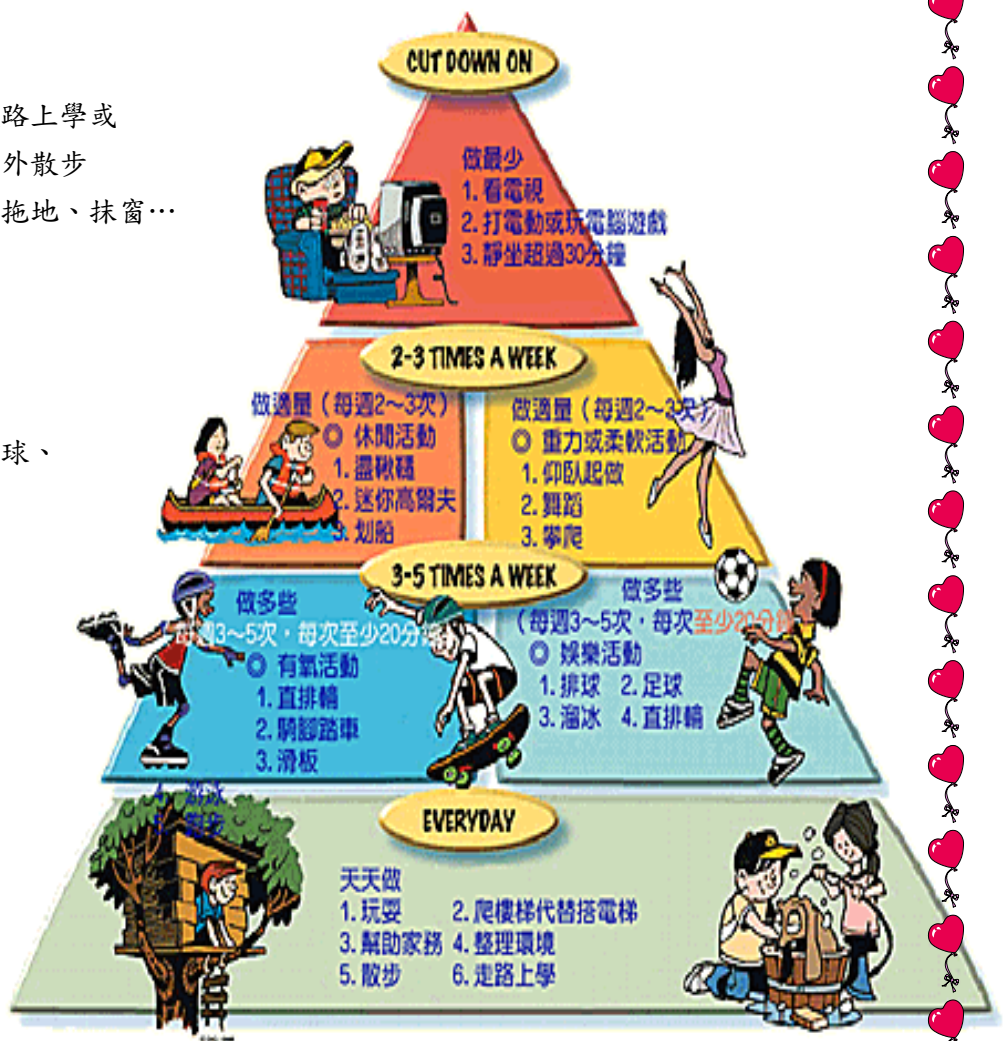
有氣運動及體康活動
(最少 20 分鐘)
如：游泳、騎單車、籃球、
羽毛球、足球、慢跑、
快走、跳繩……等。

第三層：做適量

(1) 閒暇活動及遊戲，
如：跳舞、武術班、
呼啦圈……等。
(2) 強度及柔軟度運動
，如：扶地挺身、
仰臥起坐、伸展運動
、舉重練習……等。

第四層：做最少

看電視、玩電動或電腦
一次不超過 30 分鐘



體重變化紀錄表

日期	體重	BMI	日期	體重	BMI
4/2			5/14		
4/5			5/16		
4/9			5/17		
4/11			5/21		
4/12			5/23		
4/16			5/24		
4/18			5/28		
4/19			5/30		
4/23			5/31		
4/25					
4/26					
4/30					
5/2					
5/3					
5/7					
5/9					
5/10					

結語：

原設計減重計畫的部份是針對在校住宿生，號召人數 15 人分佈一、二、三年級，目標是全體檢重 50 公斤；歷時二個月。但在這中間學生開始怠惰、沒有同學提攜互相牽制對方行動，導致效果不彰。最後只剩下四位三年級的同學持之以恆完成這項任務，共減重 17 公斤，只達到預期目標的 1/3；人數只剩下當初規劃的 1/5。雖然進行的結果不理想，但在這四個持之以恆的學生身上，看到他們對自己身材的嚴格把關，互相激勵對方要更認真點運動，飲食要注意攝取；甚至跟老師討論要如何才能達到減重。我想他們開始找到自己的方向，對自己有很多的想法，很高興他們跨出他們人生第一步。平均這四位同學減重皆有 3 公斤以上，甚至達到減重超過 3 公斤，連他自己都覺得不可思議。這也是這樣的活動帶給學生的啟示，每個人都有無窮潛力，只是你有沒有將其發揮而不是小看自己。



加油吧!孩子，持之以恆很重要