

腰瘦食堂影片賞析

蘇政瑜營養師

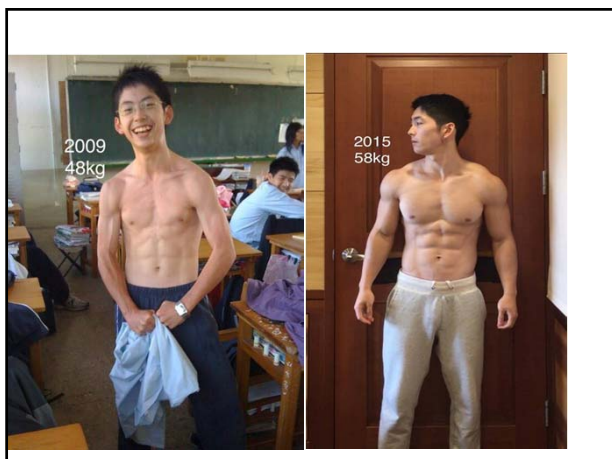
時間:2019.10.4
地點:游藝館



觀賞時,注意這些細節

- ① 大家是什麼原因而想減肥?
- ② 曾經想過什麼錯誤方法來減肥?
- ③ 最後成功減肥的因素是什麼?

控制身材有什麼好處?



**連吃都不能控制
那還能控制什麼呢?**

裕隆集團董事長
嚴凱泰

www.lavieinflours.com / キャッシュ

何もしないでみるみる痩せる!! 風水&密教 究極ダイエット!!

風水・密教・ダイエット・ダイエットアイテム・奇跡のプレスレット販売

あなたの内に眠る力を解放する鍵がここにある。大陸伝来の風水の力と密教の教えに裏打ちされた最新のダイエットの力で、ついにダイエットが引き継ぎ、自由の国へ脱出

acer

(什麼都不用做就能變瘦)

風水と密教 究極ダイエット

(風水和神秘宗教 終極減肥法)

あなたも手軽にスリムボディ

夢のボディ

脂肪吸引

あなたの体脂肪を減らす!

1回のセッションで驚きの効果!!

脂肪吸引期間で痩せるのチャンス!

(如同作夢般的抽脂)

你認為詳細的營養師會有說服力嗎

我馬上就進去

脂肪約1kg = 7200kcal

740kcal × 3食 = 2220kcal

500kcal × 3食 = 1500kcal

↓

-720kcal

720kcal × 10日 = 7200kcal

就可以減少1公斤的脂肪了! kg down! ↓



進食順序

湯→菜→肉→飯

1 喝湯

2 吃菜
和水果

**享瘦健康
吃飯順序
很重要**

謝明哲教授

4 最後
吃飯

3 吃魚
肉蛋



1. 雞肉莎莎醬套餐 430卡

2. 香菇豬肉捲套餐 428卡

3. 柚子醋雞套餐 496卡

4. 豆腐雞肉漢堡套餐 421卡

健康體位營說明會

蘇政瑜營養師



重要行程

- 10/14 (一) 16點~17點30
飲食記錄檢視
運動器材操作教學
- 10/21 (一) 16點~17點30
熱量計算教學
減重技巧
- 10/28 (一) 16點~17點30
體位測量 (健康中心)
頒獎

頒獎

凡期間內減重超過1公斤者
皆可獲得SPARK高蛋白點心一塊



SPARK
PROTEIN



加碼-前三名

- 凡期間內減重前三名者
皆可獲得獎狀乙張和SPARK高蛋白點心一盒



線上表單填寫

填寫期間：

- 10/4~10/10
- 10/14~10/18

總共填寫2次



健康體位營活動計劃-運動與飲食紀錄

系協會在Google雲端空間建立此資料庫，記錄你和Google帳戶相關的名稱和照片。
 a78945399@gmail.com 不是本人嗎? [如何連結](#)

*必填

姓名*

性別*

男

女

學號*

身高(公分)*

體重(公斤)*

拍照範例：請放10元在旁邊拍照



拍照範例：如有營養標示，請拍營養標示



請上傳其中一天完整的飲食紀錄*

上傳

拍照範例：請放10元在旁邊拍照

插入檔案

上傳 於討論區上傳 向校醫室上傳

將檔案拖曳至此處

或

上傳 取消

健康體位營活動計劃-運動與飲食紀錄

系協會在Google雲端空間建立此資料庫，記錄你和Google帳戶相關的名稱和照片。
 a78945399@gmail.com 不是本人嗎? [如何連結](#)

*必填

運動紀錄

一周運動次數(至少30分鐘,不包含體育課)*

0次

1~2次

3~4次

5~7次

運動類型

運動訓練

跑步

球類運動

其它

返回 提交

- 本週功課**
- 飯減半吃(一碗→半碗)
 - 不吃麵包、饅頭、蛋糕和餅乾
 - 不喝含糖飲料
 - 一天喝2800cc的水

