

人生的滋味悅讀會

主題：減出美麗與自信

(第一次讀書活動)

書名：史上最適合東方人體型！超有效彈力帶瘦身
輕鬆瘦身 100 招

日期：100 年 10 月 24 日 地點：F513

出席人：傅美琪、楊雯蘭、周淑美、曾君萍、余岱薇、
黃郡慧、林宜慧、蕭滋楓、林錦淑、許依莉

訪客：鍾穎潔、林語婕

【讀書心得 / 討論內容】

導讀人：李佳旻

自從當了媽媽後，身材出現很大的變化，體重一直減不下來，不再如之前一樣擁有美好的身段。也曾努力節食減肥，可是成效都不大，主要的原因是三十歲後，身體的新陳代謝會變得比以前慢，脂肪的燃燒沒從前那麼容易，結果，即使刻意減少進食，肚子還是不知不覺得成長。

此次讀書會就是在探討怎樣才算是正確且適合自己的減肥方法？正確的減肥方法，應以不影響健康為大原則，也就是不能以單一食材的減肥餐單來減肥，這會令營養攝取不均衡，造成身體器官的永久損害，魚肉蛋奶豆類水果五穀都有人體需要的營養素，以均衡的飲食配合適量的運動，在加上良好的生活習慣，提升自我身體的新陳代謝，才是正確的減肥方法。只要能持之以恆，減肥其實很簡單，不吃過量的食物、肥膩油炸的食物、汽水含糖飲料、消夜，每天做三十至四十分鐘運動。

此次 2 本健康瘦身的書內有教導多種方法，選擇了幾總比較適合自己的方式來進行。

- 改變穿著：穿著寬鬆或可以顯瘦顏色的衣服，會讓自己產生盲點並有催眠自己不胖的效果，使自己進入無限循環~越來越胖，衣服越穿越大。因此應穿著剪裁合身的服裝，以作為提醒自己不可過度飲食的警示訊號。
- 實行辦公室運動：依照書上的教學，可利用簡短的 5 分鐘做「辦公桌腹肌運動」及「下班身曲線雕塑運動」，同時也是逼迫自己利用這 5 分鐘讓眼睛休息。
- 多喝水：喝水可以加速新陳代謝，幫助脂肪分解，起身起來倒水也是逼迫自己走動的一個方法之一，避免久坐。
- 假日運動計畫：陪女兒騎腳踏車、跳繩。根據研究發現，跳繩十分鐘所消耗的和慢跑半小時或跳健康舞差不多，所以，只要每天能跳十分鐘，就可以幫助燃燒多餘的脂肪了！目前先以每星期持續為目標，希望以後能做到每天 10 分鐘。

有道是「工欲善其事，必先利其器」，感謝周老師提供專業體脂機，讓大家按時測量與記錄，期待大家期末的驗收，都能瘦的健康、體態變得更美麗。

導讀人：楊雯蘭

經過了一個快樂的暑假，相信大家在假期中都放鬆了身體與心靈帶著愉快的身心回到工作崗位但此時是否注意到了體重也跟著上升或腰圍也變寬了呢所以這次我們閱讀會的目標就是在輕鬆的瘦身方法中瘦出健康！瘦出美麗！進而更享瘦人生。

想瘦身當然第一步就是要了解我們自己的身體，是否已經過胖，BMI 值是多少？身體脂肪含量？身體年齡又是多少？這一切的問題首先要感謝周淑美夥伴帶了一件體重測量機來讓大家使用，讓大家很快的從「驚人」的數字中了解自己的身體狀況，進而從中得到警惕一起走向瘦身之路。

在這次閱讀會討論會中，因為是第一次集會也才開始三個星期，所以不公佈大家減重的成果，而是請了一

位訪客，圖書館的鍾穎潔同仁，因為她很早就買了瘦身帶這本書，也已經了解本書功效及如何使用瘦身帶，所以請她當我們的特別講座，教我們瘦身帶的使用及小技巧，大家在這次討論會中認真的學習使用方法並提出疑問，對瘦大腿及揮別蝴蝶袖等深感興趣，相信在下次討論會時大家都會有一些成果。

另外夥伴們也分享了曾經減重成功或失敗的經驗，像有夥伴就是每天持續的在早晚各走半小時，的確維持了理想體重，也有夥伴因為「飯局多」而難以讓體重下降，像我自己就是屬於難以放開美食又懶的運動的一群，而在輕鬆瘦身 100 招書中就介紹了許多小方法，如吃下一口食物後就放下筷子或用左手持筷，這樣就可以減緩快速飲食。或是吃完東西就刷牙，因為已經刷牙就不能吃零食來減少進食，甚至改變走路的方式就可以變有氧運動等。十分輕鬆又簡單，相信夥伴們都可以找到適合自己的瘦身方法努力瘦身。

一小時的聚會討論轉眼就結束了，但相信持續的瘦身才剛要開始，很期待一個月後的討論會看看大家的成果如何？你也有興趣嗎？歡迎一起加入我們！希望藉由這次閱讀會達到瘦身目標，大家一起享瘦人生。

導讀人：林錦淑

很多人這麼說：「我想變瘦！」，也有很多人這麼說：「我一定要瘦下來！」，但是，如果詢問他們為了瘦身「是否有注意控制飲食？」或「是否有進行某些運動？」答案是「否定」的人也非常多，如此一來，是不可能瘦得下來的。因為，生活習慣上如果不做些改變，我們的身體也不會產生任何變化。

以下方式是我經常使用的招式：

1. 通勤途中就能實行的減重計畫，可每天自由變換的走步運動：每天上下班各走約 30~35 分鐘至車站(只要走路不超過 30 分鐘的路程就絕不搭公車)，已執行五、六年了。
2. 搭乘手扶梯也能鍛鍊下半身的肌肉：比起搭乘手扶梯，選擇走樓梯能夠消耗更多的熱量。平時上下樓很少搭電梯或手扶梯，大部分都是走樓梯。
3. 增加睡眠時間與就寢時間：平時大約晚上 10 時半就寢，早上約 5 時起床。
4. 體重計是我的好朋友：每天在早上出門上班前及晚上就寢前測量體重已 5、6 年了。
5. 以穿上剪裁合身的服裝為目標：平時很少穿著寬大鬆垮的衣服。

其實一般來說，要擁有健康的人生，一定要改掉大魚大肉及重口味的不良飲食習慣，養成少油、少調味、多原味的健康口味，才能幫助自己踏上均衡營養又無負擔的健康之路。要擁有健康的人生必須學會：一、每天需要多少熱量？成年人每天呼吸以及睡覺時維持體溫需要消耗 1500 卡，其他基本活動還會用掉 700 卡。也就是說如果不特意做什麼運動的話，每天只能消化 2200 卡熱量，所以每天攝取的熱量應維持 2200 卡，否則就會把剩餘熱量留在體內以脂肪的形式儲存下來。二、均衡飲食且定時定量。各類營養素均衡攝取，而且要養成定時用餐的習慣及用餐時要細嚼慢嚥。三、烹調原則一定要低油脂、低鹽分、低糖分及高纖維。

再則，要維持輕盈的體態，必須多做運動。健走在各類運動中是最被醫生們推崇的一種，對關節沒有負擔，而且可以有效燃燒脂肪的運動，雖然燃燒脂肪量不是最多，但在減少體內脂肪堆積方面效果卻是最好的，而且可以增強心肺功能，緩解精神壓力，對人的身心健康也非常有益。至於每天要走多久呢？每天至少走 30 分鐘，因為走 30 分鐘既不給身體造成負擔，又能達到運動效果。實際上體內脂肪是在走 20 分鐘後開始燃燒的。因此，至少要走 20—30 分鐘，才能有效果。

希望這學期讀書會的主題在大家每週定時量測數據，定期分享成果及互相鼓勵下，能持之以恆，減出美麗與自信。

人生的滋味悅讀會

主題：減出美麗與自信

(第二次讀書活動)

書名：史上最適合東方人體型！超有效彈力帶瘦身
輕鬆瘦身 100 招

日期：100 年 11 月 21 日 地點：F513

出席人：傅美琪、楊雯蘭、周淑美、曾君萍、余岱薇、
黃郡慧、林宜慧、蕭滋楓、林錦淑

訪客：鍾穎潔、林語婕、楊雅晴

【讀書心得 / 討論內容】

導讀人：蕭滋楓

以前從不曾注意自己的體重，總是隨便吃也不容易增胖，但是隨著年紀增長，發現維持標準的體重，不是件簡單的事，需要用心去保持，在書裡教了我們很多的方法，不管是飲食方面、運動方面都讓我們獲益良多，其中，最讓我驚訝的小常識是書中告訴我們，可以利用生理週期的不同時段，來修正該付出多少心力來減重，在生理期及黃體期，是不容易減重的，只要注意維持體重就可以了，當然另外兩個時段卵泡期及排卵期就應該積極努力的執行減重計畫了。

11/14 剛好有機會參加台北市政府衛生局舉辦的「100 年度健康飲食新食尚熱量標示成果發表暨頒獎」活動，發現很多自己以前不曾注意的小常識，希望和大家分享。原來注意攝取的食物熱量，也是維持體重的不二法門。女生一天所需熱量為 1500 大卡到 1800 大卡，藉由扣除早餐和午餐的熱量，控制晚餐能攝取的剩餘熱量，只要熱量不超過每日所需，就不會增胖了。而每日 3 蔬 2 果也很重要，平常以為只要有吃到蔬菜水果就可以了，殊不知吃的份量足不足夠也是一項重點，水果是很好的食物，但是因為水果含糖分，吃多了也會發胖的，而沒有這些認知，還一直以為自己攝取的蔬菜水果已經很足夠了，所以每日三份蔬菜兩份水果是我今後的目標喔。

這次悅讀會的主題，也讓我意識到健康的重要，而健康就是要動，所以藉由每星期二早上測量體重的壓力，來督促自己幾乎每天都需要運動，和家人騎腳踏車或是參加學校的各種運動活動，讓自己更健康。另外分享了兩部健康料理及正確烹調食材的影片，讓我們修正食材的烹煮方式，而更能保留食物營養的料理，畢竟我們執行減重計畫也是為了讓身體更健康，更能快樂享受人生。

影片由台北市中山區健康服務中心監製，台安醫院營養課製作：

杏仁醬四季豆

食材介紹

1. 四季豆 600 公克
2. 紅甜椒 1 顆
3. 杏仁醬 2 大匙
4. 檸檬汁 1 大匙
5. 蜂蜜 1 大匙
6. 香蒜粉 1/2 茶匙
7. 洋蔥粉 1/2 大匙
8. 鹽 1/2 茶匙

杏仁醬四季豆



製作方法(八人份):

1. 四季豆去頭尾切掉老絲至沸水中川燙
2. 將檸檬汁、蜂蜜、洋蔥粉、香蒜粉、鹽、水加入攪拌均勻成醬
3. 將四季豆撈出瀝乾水分，可待涼或冷藏備用
4. 將杏仁醬淋至四季豆上
5. 將紅甜椒切丁並撒上即可完成

南瓜濃湯

食材介紹

1. 南瓜1個
2. 洋香菜(切碎)2湯匙
3. 生腰果1/4杯
4. 開水1杯
5. 鹽3/4茶匙

南瓜濃湯



製作方法(八人份):

1. 將南瓜皮洗淨切半去籽，切成小塊(煮湯前可先蒸熟)
2. 將蒸好的南瓜放入鍋中(水約4~5杯)煮沸
3. 將洋香菜洗淨切碎、備用
4. 將腰果倒入果汁機，加水打成均勻腰果奶(可加鹽3/4茶匙)
5. 加入腰果奶拌勻稍煮一下
6. 加入洋香菜即可起鍋

人生的滋味悅讀會

主題：減出美麗與自信

(第三次讀書活動)

書名：史上最適合東方人體型！超有效彈力帶瘦身
輕鬆瘦身 100 招

日期：100 年 12 月 28 日 地點：D204

出席人：傅美琪、楊雯蘭、周淑美、曾君萍、余岱薇、
黃郡慧、林宜慧、林錦淑

訪客：鍾穎潔、林語婕

【讀書心得 / 討論內容】

導讀人：周淑美、林宜慧、黃郡慧、余岱薇

曾看過減肥廣告減一公斤叫價兩、三萬，當時覺得很不可思議，為什麼要這麼貴；但經過這次閱讀會舉行減重比賽後才知我真是無知啊！一公斤只要兩、三萬算便宜，因為要減重真的很、很、很難，減脂又更、更、更難。

本次悅讀會的主題為減重，其實減重的方法不外乎是運動、節食等，但是若要更有效率，看看書籍其實會更有幫助的，透過書本介紹減重最重要就是要注意飲食及運動，吃飽不要坐、看電視廣告時要站起來走動走動、坐車提前幾站下車走路、坐手扶梯用走等等小秘訣，可用來增加運動機會，可是我覺得”習慣”也是一大影響因素，在不知不覺中就又犯了以前的惡習：坐的看電視吃東西、吃完東西一直坐在沙發休息，為什麼要休息，結論就是懶。但有時候若是太在意這件事，反而會瘦不下來，所以我們認為運動就當作是健身，節食就不需要了，只要餐餐適量，把注意力分散，不要執著於減重上，也許還會得到意想不到的結果!!!

兩個多月的減肥計畫，結論如同「輕鬆瘦身 100 招」中說的『輕鬆的態度是成功的關鍵之一』！每到了量體重的時候，難免有些心理壓力，想著體重、BMI、體脂率、骨骼肌、代謝率、還有殘忍的身體年齡；美食與減肥真是一場長期抗戰！嘗試了幾種方法，例如：(1) 放慢進食的速度，平時吃東西快速的我，開始練習用左手持筷，一方面訓練不常用的左手，一方面減緩進食速度。(2) 持續走路 20 分鐘，不趕時間時，提早一個車站下車，不只運動也享受一下放鬆的心情。(3) 利用彈力帶在家簡單的運動，提升自身肌耐力，增加循環，促進代謝。雖然沒有明顯成效，但至少維持健康，也同時享受美食，享受窈窕健康！

為期兩個半月的享「瘦」讀書會體重是不是真的下降了？一不小心沒有克制我貪吃的嘴，數字馬上告訴我妳胖囉!!~所以定期量體重還是有助於體重的維持，在最後一次聚會公佈了大家的減重成果，郡慧獲得體重這項的冠軍，而君萍榮獲體脂率、內臟脂及骨骼肌的三冠王，希望大家可以繼續維持好的體態，以輕鬆的態度來瘦身。不論減重有多難，為了自己的健康，還是要養成良好飲食與運動習慣，控制好自己體重和體脂，讓自己活得健健康康才是最重要。