

✿ 營養師 黃愛玲◎著

一生就減一次肥

【新版】

不吃藥 不挨餓 不算卡路里

減對肥一次瘦到位 減錯肥復胖又受罪



目次

Contents

推薦序一	6
推薦序二	8
自序	10
前言	12



一生就減一次肥

① 營養師！你長得很營養師ㄟ	18
② 我的Patient不是病人	20
③ Elaine的眼睛：Patient的期待	21
④ 我愛胖美人	22
⑤ 一生就減一次肥 不要老是再輪迴	25
⑥ 關於體脂肪和體脂肪的檢測	28
⑦ 寫給營養師同輩和後進們	30



你的方法用對了嗎？——減肥12大迷思

迷思1：「一顆減肥仙丹」的迷思	36
迷思2：計算熱量（卡路里）就一定會瘦？	37
迷思3：瀉肚子就會瘦？	38
迷思4：減肥就是——只吃蔬菜水果？	40
迷思5：不吃澱粉就會瘦？	42
迷思6：不吃油就會瘦？	45
迷思7：不吃蛋白質會越來越胖嗎？	47
迷思8：減重一定會有「停滯期」嗎？	51
迷思9：瘦不下來要怪自己的減肥毅力不夠？	53

迷思10：「肥胖體質」就得注定一輩子肥胖嗎？	55
迷思11：小時候胖不是胖，長大自然就會瘦？	56
迷思12：運動減肥超有效？	57



我和我的胖美人們

① 馬靴奶奶：70歲也要美美的	62
② 營養師！你真是我的知音！	65
③ 皇帝還是會死 肥胖還得繼續	67
④ 戀愛就在瘦身後	70
⑤ 我想看到我的小孩長大成人	73
⑥ 早開始早回頭（兒童肥胖代表案例）	74
⑦ Model（完美族代表案例）	76
⑧ 個性決定命運：「她」值得她瘦下來	78
⑨ 死黨們驚嚇到跌成一堆	80
⑩ 拜託！她不是我姐，是我媽啦！（重返年輕代表案例）	81
⑪ 消失的馬鞍袋（局部肥胖代表案例）	84
⑫ 營養師，我懷孕了！（不孕故事代表案例）	87
⑬ 我在老公心中的分量變更重了	91
⑭ 我想瘦、我行動、我達到！（上班族代表案例）	92
⑮ 天啊！救救我的腫（健康養生代表案例）	93
⑯ 我終於知道什麼是「飽了！吃不下了！」	95
⑰ 重返健康（健康養生代表案例）	98



你不得不馬上減肥的六大原因

- 1 肥胖容易罹患六大類癌症..... 102
- 2 腰圍脂肪攻陷你的內臟：小心隱形殺手——內臟脂肪 .. 105
- 3 小時候胖，長大會更胖 107
- 4 越來越肥的可怕惡夢..... 110
- 5 恐怖的「隱藏性」糖尿病..... 111
- 6 減肥減壞油 112



你絕對不能胡亂減肥的五大原因

- 1 越減越肥的魔咒（yo-yo syndrome） 120
- 2 你的身體比你聰明～不要讓身體反抗你 121
- 3 你吃的其實是增肥藥..... 122
- 4 留一個營養的溫床給你未來的寶寶 123
- 5 藝人／名人代言？ 125



專業篇

- 1 個性將決定你的命運..... 128
- 2 營養不良的虛冷水腫型肥胖 131
- 3 食量超大的血糖型肥胖 137
- 4 減肥的關鍵在營養——食物好？還是營養食品好？ 139
- 5 橘皮浮肉組織VS肥胖..... 142
- 6 有浮肉的瘦小姐 144
- 7 局部減肥，可行嗎？ 147
- 8 亡羊補牢——一根香腸的悲哀 148



健康減重執行對策

- ① 重建有機新身體，你應該馬上這樣做！152
- ② 下定決心！這是「最後一次的減重計畫」155
- ③ 放空歸零自己：像個好學的小學生158
- ④ 首次減重諮詢你該有的準備162



成功的人找方法

- ① 會瘦的人是和自己的體重「不失約」164
- ② 態度將決定你成功的程度165
- ③ 近朱者赤，近墨者黑；近肥者胖，近瘦者纖166
- ④ 憑什麼這麼多人成功，我會不成功？168
- ⑤ 做好健康長壽的規劃168
- ⑥ 一步一腳印170
- ⑦ 健康減重好處多多171
- ⑧ 一路吃到老171
- ⑨ 當健康重新回來時173
- ⑩ 壞脂肪永遠Out！175
- ⑪ 這輩子不會再胖了！178
- ⑫ 減重後的維持令人激賞178
- ⑬ 我是個快樂的營養師180
- ⑭ 我終於懷孕了！181
- ⑮ 相信自己辦得到181
- ⑯ Before & After185
- ⑰ 營養師的「精神腦內啡」——源源不絕的成功案例187
- ⑱ 減重是否成功？個人的態度是關鍵189
- ⑲ 給自己健康「回春」的機會191



推薦序一

人生追求的是幸福、美滿的生活，年輕時或許財富與美麗是其爭取和嚮往的目標，努力追求財富，往往忽略了身體保養與照顧，等到年紀稍大時，才知道身體健康的重要，也才是你優質人生必備的條件。

阻礙身體健康的關鍵有很多，「肥胖」卻是導致多種慢性病發生最關鍵的因素。最近有一則報導2002年時，台灣約有11%的人過度肥胖，2007年時超過22.5%的人肥胖，等到2012年時已經有33%的人肥胖需要減肥，嚇人吧？尤其年輕人和小朋友增加的比例很快。

生長在台灣有很方便生活機能，隨時都能容易取得好吃的食物，無形中增加肥胖人口的增長，因此「減肥」就成了一般人每天必注重的一件事了。也造就了「減肥」行業的蓬勃。市面上有很多的減肥方法，舉凡吃中、西藥、減肥產品、物理治療、瘦身衣、針灸等各種方法，其實都不能和健康減肥劃上等號。

人類俱有很複雜的生理結構，不但有思考能力，還有喜、怒、哀、樂的心緒，每天需要補充數十種以上營養素，來維持生命和日常所需消耗的能量，減肥怎可能靠長期使用單一藥物或減肥產品就可以的呢？難怪有人減肥會精神萎靡、內分泌失調、體力不濟等等現象。這種現象和靠長期節食、少吃甚至不吃的情況一樣，因為身體得不到營養補充，只好消耗內臟肌肉，侵蝕妳體內元氣，等到有一天你無法忍受下去，回復進食，又不懂如何攝取均衡的營養，就會比減肥前更胖。

社會的多元化，其實每個人肥胖原因、飲食習慣、生活作息都不一樣，即使是同一家人也都有差異，何況還有個人體質、遺傳基因、工作負荷、精神壓力、骨架大小等因素。因此應該尋求有能力和經驗的專業營養師來規劃，這樣才能達到快速、健康、有效、不復胖的效果。

如今黃愛玲老師願意把她有數萬人減肥成功的經驗，尤其是減大體重，用心的融入臨床經驗把它整理，承《一生就減一次肥》《20公斤減重同學會》兩本書後增加關鍵內容集結成冊，讓有心想減肥的人有一個正確的方法去遵循，別到處去碰壁，再走冤枉路，花冤枉錢。

黃愛玲老師是一位最專業的減重營養師，她不但專業而且擁有十多年的臨床經驗，在這領域中不只需要專業知識、臨床經驗，更要擁有愛心、耐心和細心，更需要把Patient當朋友或家人看待，減肥成功的機率就能達百分百，其實黃老師就是這樣的專業，相信這本書一定會造福很多肥胖人士，讓她們瘦下來，擁有美麗、健康又幸福的優質人生。



推薦人簡介

林樹旺

經歷：恩迪恩健康管理中心執行長
專業營養健康減重二十餘年經驗



推薦序二

時光飛逝、歲月如梭，距離胖胖正式宣告減重開始……成功維持到現在，居然已經四年兩個月了！

我一直覺得，當初「下定決心跟隨恩迪恩NDN黃老師開始減重」，是我人生最驕傲的成就感之一。因為我減去了22.6公斤的危害及不健康，換來了完全正常的健康狀態！意外的是，也換來了更年輕更充滿自信且隨時隨地充滿樂觀正向的胖胖！

也許有人會覺得「胖胖健康減重成功是特例」，我只會告訴你，我也是平常人，剛開始面對自己的不健康＋充滿紅字的體檢報告時候，我是多麼的想忽略掉這份殘酷報告的存在。但幸好，黃老師的理念打動了我，也讓我經過一陣子努力之後，跟隨她的指導，真的重新找回了無價的健康！

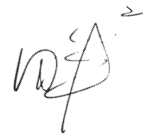
前一陣子，我跟黃老師＋正在健康減重的學員代表們（小芷、水母、EVON），驕傲且開心的分享各自減重的心得……

節目中我們稱之為「快樂減重同學會」，只見每位同學都十分快樂地述說甩掉10～30公斤的傲人成績，以及減重前，減重後的人生大改觀，這些都是生活在你我身邊的最實際的例子。相信我，只要你有心，你一定也可以做到的喔！

我一直深信，只有健康的身體，才能充分地享受人生的親情、愛情及友情！

減重從現在開始，永遠不會太遲，一切都來得及！

名廣播主持人

A stylized handwritten signature in black ink, consisting of several loops and a long vertical stroke at the end.



你認為人生最重要的一件事是甚麼？是功名利祿？位高權重？是錢財富貴？錦衣玉食？還是親情／愛情／友情？或許每個人心目中的優先順位都不相同，但是，應該不會有人否認，人生最重要的一件事其實應該是健康和生命。沒有了健康和生命，一切所有皆會泡影成空。沒有了健康和生命，你的人生將無法得以延續。沒有了健康和生命，你認為還可以剩下些甚麼？在健康和生命面前，我們應該首先學會尊重和謙卑。然後虛心學習，如何可以持續擁有健康和生命。

從事營養師工作20年來，我一直不斷從工作中得到很大的回饋成就感；不過也相對會有很多的感慨和遺憾。感慨在這個飲食環境豐富的現今社會，人們在追求精緻美食的過程中出現了許多偏差狀況，導致因為飲食營養所造成的慢性疾病年輕化，甚至癌症年輕化，在近幾年來都有越來越多的病例產生，也遺憾在這些病例發生時，有些狀況已近疾病的末期階段，年輕人驟然因為癌症而失去生命，終止人生的案例屢見不鮮。例如：

「16歲少年嗜燒烤，大腸癌奪命！」

「奶茶當水喝，12歲竟得糖尿病！」

「嗜吃紅肉燒烤，13歲男孩腸癌末期！」

「炸雞可樂當下課後點心，12歲女童終身洗腎！」

「某某正值中壯年男子，開車途中心肌梗塞猝死！」

心痛遺憾之餘，我也常想，這些生命真的是注定該要在十幾二十

歲的花樣青春少年時就該消逝嗎？他們因為慢性心血管疾病（中風 / 心肌梗塞 / 猝死）和癌症（大腸直腸癌 / 乳癌）而中止的生命是一開始就無法挽回的嗎？還是因為對營養飲食健康的忽視和無知，或是從小家庭飲食環境的偏食不良而種下日後生病的惡因？如果時間可以重來，生命是否可以不要消逝地如此不甘？

讓這些原本生命被迫提早終止的人們，在還沒發病前，有機會接受基本養生的營養教育，有動力減去多餘的體重 / 體脂和內臟脂肪，有觀念維持良好的飲食習慣。

我相信，生命絕對有機會可以得以延續，重獲健康，享受人生的無限美好。所以，我還是想問你：你認為人生最重要的一件事是甚麼？

黃愛玲

一生就減一次肥



緣起

我是一個專業的減重營養師。

根據我多年來的臨床經驗，

營養和減重其實是一體兩面，相輔相成的。

達到理想體重，會重獲一個健康的身體；

身體健康的人，也才有減重瘦身的條件。

十餘年來，我熱愛這一個工作，這一個職稱，這一個頭銜。

我的主要工作就是：

每天面對數十個各種肥胖類型的未來美女帥哥，

幫他們計劃營養、規劃減重速度、減去多餘的體重和體脂肪並且重獲健康。重要的是，可能因此改變了他們的未來。

我熱愛我的工作，因為它有著無窮的希望和千金不換的成就滿足感

——因為美好，所以值得分享！

不減

我期許在往後的十年，二十年，甚至數十年，

我依然會熱愛這一個工作，這一個職稱，這一個頭銜，

我是一個專業的減重營養師。

我心中的一畝田……

很多人終其一生都在減重，卻始終沒有成功過。

因爲，他們往往經常被誘導誤導，卻沒有真正被勸導教導。

所以，我希望藉由文字的種籽，將正確的減重方法開枝散葉、發揚光大，這是身爲營養師，應該有的專業理念以及教育精神——我期待，我相信，每個種籽都是好的種籽。

謹以此書，獻給所有爲肥胖問題所困擾的朋友們，如果你因爲一個章節的領悟或是一小段文字的感動，因而改善你對待自己或是家人的飲食生活態度，對我而言，都是無盡的喜樂感恩……

肥胖通常是以下症狀或疾病的元兇……

肥胖＝壽命短

＝癌症

＝脂肪肝（肝發炎）

＝糖尿病

＝高血壓（心律不整）

＝心臟病（心包油／血管硬化）

＝頭痛（頭部脹痛）

＝容易中暑（體溫協調性差）

＝免疫功能不佳（容易感冒）

＝鼻過敏（呼吸不順暢）
＝睡眠呼吸中止（睡覺打呼）
＝高尿酸（痛風）／高膽固醇／高血脂
＝骨質疏鬆＝關節退化
＝膽瘻肉（膽結石）
＝腎結石
＝胃食道逆流（腸胃疾病）
＝疝氣
＝蕁麻疹體質／皮膚粗糙
＝內分泌失調（生理期異常）
＝子宮肌瘤（腺肌症）
＝不孕症
＝靜脈曲張
＝負面情緒多／憂鬱症（易發怒／遷怒他人）
＝容易疲倦
＝喪失自信心

曾經有一位已經減完35公斤的學生講了一段令人窩心的話：

「老師，我發現你每天的工作就是『要幫幾十位學員做減重規劃』。多一個，少一個，幫哪一個人減，對你其實沒差喔？（反正已經滿檔……）可是，對我們而言，卻是關鍵一輩子的影響ㄟ！我不先

減，就別人先開始減。想當初，8個月前，如果錯過了機緣，我現在一定還在和慢性病三高搏鬥，是死是活不知道；想當初，我如果沒有開始減，現在身體輕輕鬆鬆的就是別人ㄟ！好險，我有馬上『抓住你！』嘿嘿！」（很奇怪，我的學生不時就會出現這種「另類思考」的天才！）

不過，奇妙的是，健康減重——營養飲食減重後，以上疾病或症狀改善的機率非常之大！（健檢報告可以證明！）但是，藥物減重（中／西藥）或是偏方極端減重還是無效喔！

請習慣當個健康的瘦子

人是一種習慣的動物，
一旦習慣「肥胖」，妥協「肥胖」，
也就只能無可奈何地勉強接受——
習慣身體不舒服、
習慣腰酸背痛、
習慣穿衣服很難穿、
習慣身體鬆鬆垮垮、
習慣不再年輕漂亮、
習慣體重逐年上升……

可是一有機會瘦下來，「瘦下來的人」共同的心聲是：

「瘦下來的人」——會「習慣」身體很輕鬆、很舒服

「瘦下來的人」——會「習慣」穿衣服很好穿、很好看

「瘦下來的人」——會「習慣」別人不斷稱讚她年輕漂亮

「瘦下來的人」——會「習慣」多一、兩公斤就要「馬上」瘦下來

「瘦下來的人」——會「習慣」遠離「肥胖」的日子，還真是好！

不再復胖的十字箴言：

「請習慣當個健康的瘦子！」

第 1 章

一生就減一次肥





一生就減一次肥

我熱愛我的工作，

因為它有著無窮的希望和千金不換的成就滿足感

——因為美好，所以值得分享！

1 營養師！你長得很營養師ㄟ

你可能很難想像，對我而言，這是一句多麼令人振奮的話！

「營養師！你長得很營養師ㄟ！」

每當這句話從我面對面的接觸個案口中直接脫口而出時，對我簡直是一種近乎迷湯似的鼓舞。

這比起稱讚我年輕漂亮，身材窈窕，能力超強，還要令我覺得好聽受用一千萬倍。因為，再沒有一句話能比這句話更能代表他們對我專業印象的首度肯定；這也表示，他們認為我的營養健康養生理論，確實在我身上看得到驗證：

我 164cm，46kg，樂觀開朗，全身是愛。

我 線條緊實，內臟有力，身體健康，活力充沛。

我 頭一沾枕就睡，睜眼就是飽飽的六足小時。

我 即使每天工作12個小時，依舊隨時眼神發亮，笑臉迎人。

所以，他們說我很「營養」；

所以，他們願意透過學習，希望有天和我一樣「營養健康」。

其實，一直以來，我們有非常多的營養前輩和先進教授，不斷在他們的專業領域用心經營努力著，為人們的營養健康資訊，努力探求，不斷驗證。我感佩他們的汲汲耕耘，辛勤不懈。



所以，在累積了多年的實務經驗後，我深深體會到——「營養學」其實是一門非常實用的科學，它不該只是書本裡的嚴肅理論，或是實驗室裡的生化數據以及單純的食物成份分析。

而我也應該略盡綿薄之力，將減重諮詢的個案經驗分享出來。

希望透過文字的力量，帶給讀者們全新的健康減重觀念。如果您因為一個章節的領悟或是一小段文字的感動，從而改善您對待自己或是家人的飲食生活態度，對我而言，都將是無盡的喜樂感恩。

2 我的Patient不是病人

「Patient」在英文含意有兩種：一是名詞——病人、生病的人；另一是形容詞——有耐心的、有耐心的人。

我常簡稱我的減重個案為「Patient」，但是我不希望把他們視為病人，反倒是以我們在減重療程中的對待關係，稱讚期許他們為「有耐心的人」還來得更貼切些。

其實，在我的營養門診中，絕大部份有肥胖問題的人，往往是處在疾病與健康之間的灰色模糊地帶。

他們的血液生化檢測報告，可能會警示有偏高的膽固醇 / 三酸甘油脂 / 尿酸等等指數；伴隨不穩定的血糖值；略高的血壓值；以及程度不一的肝臟脂肪浸潤（俗稱脂肪肝）——乍看的確



↑ 大部分的人減重後，血壓值也漸漸趨於正常值。

令人憂心。因為有上述新陳代謝症候群的人，距離真正需要用到藥物控制，往往只有一步之遙。

然而，只要能即時協助他們將體重／體脂肪降到理想範圍，養成一個較理想的生活形態，重新擁有健康優良的身體機能又是指日可待。但是，肥胖與慢性病往往不是一天兩天的飲食生活習慣所造成，要讓身體透過營養調理回復健康，這時就得要些許「耐心」了！

所以，我喜歡說我的Patient們，是有耐心的人，不是病人。至少我真得不希望他們成為病人……

3 Elain的眼睛：Patient的期待

每個人都有「死穴」，我當然也不例外。

我有一隻大約8歲大的台灣土狗Elain。她聰穎、慧黠、溫和、可愛、公關，集眾多優點於一身。可是，最殺死人不償命的是她那一對「無敵可怕的眼睛」。

為什麼要說可怕？

養過狗的人都知道。當你的狗寶貝端坐你面前，張著天真期待的眼睛和你四目凝望時，那種信任、可愛、期待、渴望愛的眼神——唉！再怎麼鐵石心腸的人也會溶化吧！

我也終於能夠體會，為什麼有人會把寵物狗養成overweight的大肥豬狗。因為你會栽在狗狗對你期待信賴的眼神裡，而想要掏心掏肺將一切好吃好用的東西全都給她。

相對於Elain的眼睛；在營養門診中，減重Patient的眼神更是複雜多情

——有期待、想信賴、怕失望、要協助，還有曾經反覆減重失敗的無奈眼神，讓我更加感覺被期待信賴需求的感情是可貴而值得珍惜的！

我更該用心去對待那些曾經反覆受挫的肥胖無助者。在我的認知裡，即便是口頭承諾也該全力以赴。

就是我的「死穴」——我珍惜被他人期待信賴需求的人生價值；而無法忍受人們被欺騙辜負的落寞傷感。

「所以你很適合當營養師！」我的Patient如此說。

她們對帶點專業執著傻勁兒的我有著特殊信賴的情感；她們知道我會竭盡所能的輔導她們直到目標——在一次次營養門診諮詢中我努力想要建構她們對生理營養的正確認知。

減重只是過程，健康才是終極目標。

因此，我非常熱愛我的營養師工作，它有著無窮的希望和千金不換的成就滿足感。因為我始終相信——被期待信賴需求的感情是可貴而值得珍惜的！



↑被期待信賴需求的感情是可貴而值得珍惜的！

4 我愛胖美人

我愛胖美人，但我也樂於協助有健康認知的胖帥哥。

這該從何說起呢？

簡單說來：應該是很欣賞女性對待自己身體的重視程度。一般到營養門診參加減重療程的，多半以女性居多。她們減重的動機，往往一開始是為了外表，總覺得瘦一點會好看一點，心情會愉快一點。她們最初的想法，只是為了讓自己瘦下來，更有自信一點！



↑ 瘦身諮詢前，專業人員會為減重者做基本的身體檢測。

可是一旦瘦下十幾二十公斤，竟然發現，原本身體的小毛病，例如：身體的不明酸痛、疲倦感、呼吸不順、肩頸僵硬、內分泌失調、下肢水腫等等可以不藥而癒；血液常規檢測試值（血壓、血糖、膽固醇、三酸甘油酯、尿酸值）也都一併正常了！

也正因為經驗多了，有些「代謝症候群」（註一）的個案，奇蹟似的轉好反應，讓我有更多的機會可以證明，只要將體重和腰圍（男90cm / 女80cm）控制在理想範圍。罹患慢性疾病的機率將會大大降低許多！

有時候想想，應該感謝上帝讓女性有愛漂亮的天性，變胖了就會千方百計想要瘦下來！無怪乎在更年期之前，得到心血管疾病的女性，比例上

● 註一

代謝症候群：篩檢腰圍、血壓、高密度脂蛋白膽固醇（HDL）、空腹血糖值、三酸甘油酯。若五項中有三項不符標準，就代表將是罹患心血管疾病、糖尿病、中風的高危險群。

較男性來的低許多！

一般想減重的人大約分成兩種：一種是超過理想體重很多的，就是要減十幾二十公斤以上大體重的；另一種就是只想減5—8公斤左右，甚至只是想讓自己再苗條一點。

這就是女性可愛的地方。換個角度想想，因為她愛自己，希望自己越來越漂亮，越來越健康。只要動機是好的，使用的減重方式是安全不傷身的，讓自己因為瘦下來，而充滿自信與魅力，其實是值得鼓勵的！



更何況根據醫學研究報告，人們會因為喜愛自己的身體，而想要打扮自己，打扮的光鮮亮麗，就會使自己充滿自信心。充滿自信心的人，心情愉快，身體會大量分泌好的賀爾蒙，這就是最好抗老化秘方！

就像談戀愛的人，會分泌腦內啡一樣，整天都會覺得心情愉快，人生無限美好！你愛自己越多，愛你的人也會越多。你的人生就會隨時充滿積極光明的一面。

所以我每天在營養門診中看到許多減重瘦身成功的人，身體越來越健康，皮膚越來越漂亮，衣服越穿越好看，笑容也一次比一次燦爛，這就是我工作上最大的支持成就感！

所以我愛胖美人，當然我也樂於協助有健康認知的胖帥哥。只要你們不放棄自己，願意為自己的健康多投注一些關心。

我常告訴我的胖美人們：「心若改變，你的態度跟著改變；態度改變，你的習慣跟著改變；習慣改變，你的人生就會改變。」

5 一生就減一次肥 不要老是再輪迴

「妳累了嗎？」請不要誤會，我不是要你喝××提神飲料。我說得是：「妳減肥減累了嗎？」

購物頻道的天花亂墜；報紙上形容的仙丹產品；各種的減肥藥物；道聽塗說的偏方飲食；藝人在節目中表演的「絕對有效」產品。

「明明知道沒效果，還是會鬼迷心竅地試它一試。每次幾千塊的費用，前前後後花的錢累計起來已經不是用『萬』來計算了！」我的胖美人通常會在第一次減重諮詢時這樣告訴我。

「更慘的是，不止沒瘦，還越減越肥！」

「各式各樣的奇怪方法～針灸、抽脂、利尿劑、斷食、運動、控制熱量，老是瘦兩、三公斤，胖回四、五公斤。唉！一路就胖到七八十公斤了！」

「而且，我好像沒有一天不在減肥ㄟ！」

所以，身為營養師的我，才會想告訴你：「既然不想放任自己繼續肥胖下去，你必需得減肥。」

那麼，問題來了：

你是想一輩子天天都在為肥胖問題困擾，天天減，卻天天肥？

還是，「一生就減一次肥，不要老是再輪迴」？

你一定覺得我在問白話，誰不希望一次就減完？誰不希望一次就胖子

進，瘦子出？如果你這樣想，你就太不了解胖美人的內心深處了！

因為錯誤的資訊聽太多，無效的方法用太多，復胖的經驗也累積太多，她們已經不敢奢望太多……

所以，每當諮詢評估過後，我告訴她們應該要有決心要減到理想體重（每個人需要的時間不一）再外加一年的體重維持期。她們多半會抱持著半信半疑的態度…半信，是因為她們眼見我們的累積成功個案的確很多（數萬人以上），不試，機會就走了；半疑，是因為她們的失敗經驗太多，沒心理準備這次會成功……

她們不安的眼神，往往讓我覺得心有戚戚焉。所以，我一定會耐心分析：

分析一 為何會失敗？

你以前會失敗，是因為沒有專業的人協助你。從現在開始，我會以我的專業經驗讓你一天天健康的瘦下來。每隔兩、三天我們就得碰面一次，有沒有瘦，體重／體脂器不會騙你也不會騙我~~你和我的照護關係至少會直到你成功健康瘦下來為止。

分析二 飲食該如何調理？

你的飲食該如何調理？該做哪些營養補充？或是上班族如何吃外食？還有聚餐時該怎麼吃，聚餐後該怎麼平衡——每個人都該有專屬於自己的減重速度和營



↑ 透過專業人員協助，減重不再是難事。

養計劃——因為每個人的健康程度和生理代謝能力不一定相同，有經驗的營養師會協助你度過各種不同的階段，包括體重停滯期。

分析三 避免再復胖

記住！減重不要孤軍奮鬥，隨便聽個偏方買個產品就亂減一通，失敗率一定非常高。也不要輕易減個兩、三公斤，然後一再復胖，越減越肥。這樣反而容易造成非酒精性脂肪肝病變（註二）而大大危害健康！

所以，好好考慮清楚。不管是十公斤、二十公斤甚至三、四十公斤，我會輔導你減到理想體重，然後維持個一、二年，讓身體去適應新的體重 / 體脂率。有了健康的身體，窈窕自信的外表，你還捨得讓它胖回來嗎？

「一輩子都在減肥」和「一生就減一次肥」，你選擇哪一種？



● 註二

非酒精性脂肪肝病變：一段時期厭食、飢餓或吸收不良時，全身的脂肪將被逼燃燒，使大量脂肪進入肝臟，等待代謝。但若因長期缺乏蛋白質會導致脂質代謝異常，使脂肪囤積肝臟。這種營養缺乏性脂肪肝，較常見於減肥不當或反復肥胖yo-yo syndrome的人。