

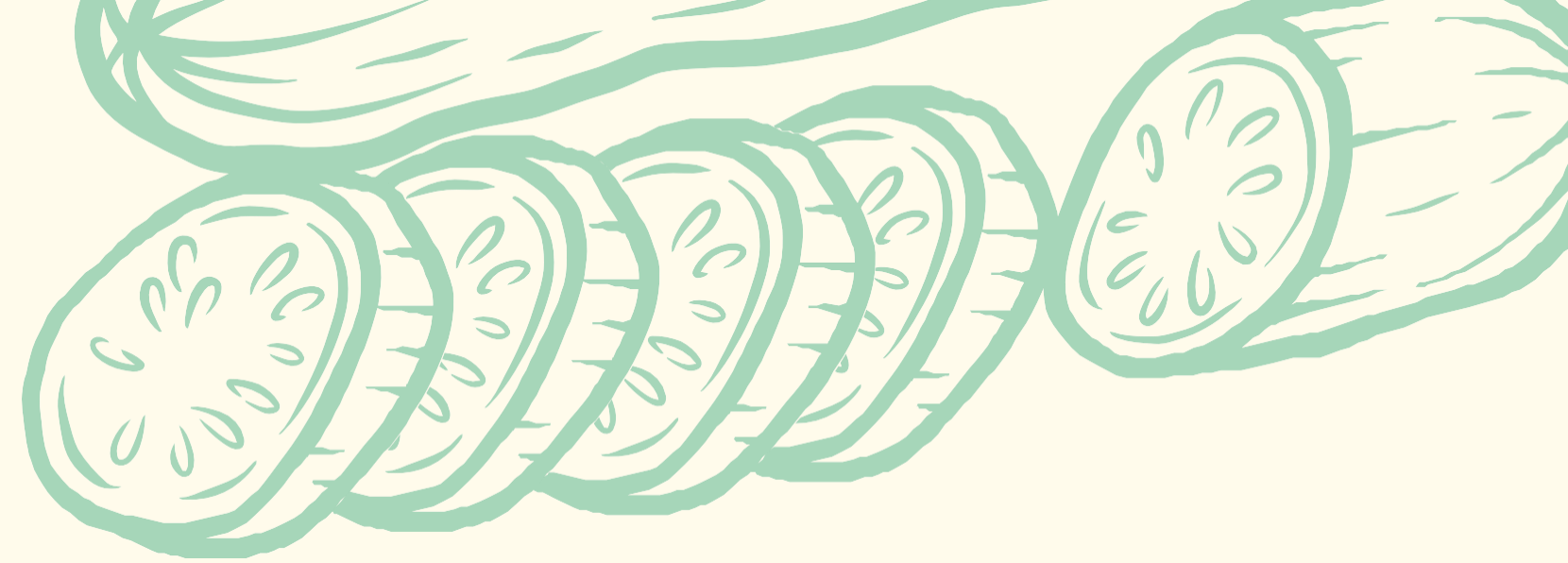
# 減重比賽心得

瘦身的想法跟建議 陳皓



# 減肥的心得：

我覺得減了那麼多重量需要歸功於學校辦了這個活動讓我充滿幹勁，  
並且還安排了有氧運動的老師讓我們有運動習慣。





# 01 -減 的收 和發現

重要!

我在減肥比賽這段期間做的事：

1. 有氧運動課程效果比自己在家練習來的有效，所以我每一堂課幾乎都會去。
2. 每天都買全家 十品目田園沙拉（吃的時候不沾醬）
3. 訓練自己每天走至少12000步。
4. 盡量每天喝2000毫升的水以及十二點前睡覺。



# 作息規律和均衡飲食的好處

藉由控制飲食和規律的作息，會發現不只體重下降了，而且氣色跟精神都會比之前好很多，



雖然上大學之後發現沒錢吃飯的時候瘦更快



# 減肥狠招：昭④天下打賭

已讀 8  
22:02

@All 1 / 15 沒瘦到69.9我就請雲象

對自己狠不下來？

可以叫身邊的好朋友幫忙



死了都要成功的概念

# 祝減肥成功！



THANK  
YOU

