

誰適合參加減重班？

本院每年所舉辦減重班成效良好，讓很多胖哥、胖妹成功瘦下來，更讓大家學會正確的飲食和運動習慣。所以每到減重報名時間，報名的來電總是絡繹不絕。但是減重班人人都適合嗎？減重班對哪一類的人有效？以下是減重班專業醫療人員設計的「減重班行前須知」，試試看妳（你）與減重班的 match 度！

看看下面的情形，符合的就打個勾！

- 嘗試了許多的減肥方法，但體重就像溜溜球，瘦沒多久又胖回來。
- 最常用的減肥方法就是節食，只要不吃東西就瘦了。
- 做什麼事都希望有朋友在旁邊陪伴，有了他們在身邊，就很有安全感，也更容易成功。
- 對於減肥毫無主意，需要專業醫師、營養師的建議。
- 工作形態較穩定，不必 1 個月中有大半個月得加班。
- 減重班就在搭車可達的地方，不必老遠奔波。
- 減肥的原因是為了健康、身材，而不是無聊而想減肥。
- 不排斥運動、代餐，甚至合法減肥藥。
- 喜歡團體課程，和大家互動交流。
- 發胖並不是內分泌失調等病理原因造成。

結果報告

妳有 7-10 個勾勾....Match 度 80%

妳有 4-6 個勾勾....Match 度 60%

妳有 3 個以下的勾勾....Match 度 40%

那麼誰最需要報名減重班？若是妳（你）的 BMI【體重（公斤）÷ 身高平方（公尺×公尺）】大於 25 以上，就可以先報名本院減重班。報名後，再經過專業醫師問診，來了解妳（你）的內分泌是否正常？身體是否出現健康危害？心肺功能是否正常？等等。如果符合條件，歡迎妳（你）加入本院減重班行列。

減重班報名專線：04-22121058 轉 1506 宋愷芹營養師





體位18-24 健康再現

文：宋愷芹營養師

瘦身.強身不再是一件難事只要你有毅力決心，加入我們的健康減重班 保證讓您滿意而歸。

*上課時間/地點/報名窗口

- 1.上課時間:101 年 5 月 4 日開課 每星期六上午 08:00-11:30
- 2.上課地點:中國醫藥大學附設醫院台中東區分院 地下一樓活動中心

*報名時間:即日起至 4 月 30 日

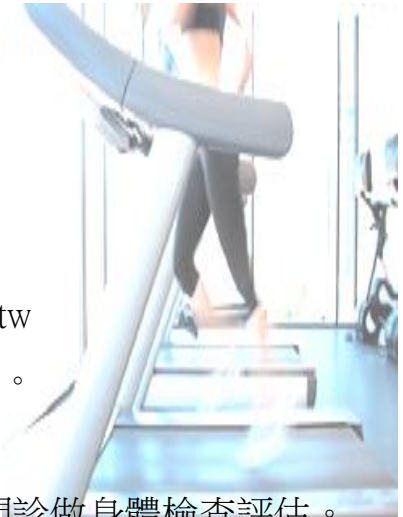
*報名窗口:

- 1.電話:04-22121058 轉 1506
- 2.傳真:04-22121058 轉 1523
- 3.聯絡人:宋愷芹 營養師 E-mail:T14860@mail.cmuh.org.tw

*報名保證金:1000 元整，全程參加者報名保證金全額退。

*活動辦法:

- 1.凡報名成功者參加前，須先掛本院家醫科鄭光皓醫師門診做身體檢查評估。
- 2.本次活動限收 30 人， BMI \geq 30 為優先錄取，額滿即停止報名。(【BMI \geq 27，BMI = 體重(公斤) \div 身高(公尺平方)】條件符合者方可參加)
- 3.歡迎本院員工及員眷參加報名。



主辦單位：行政院衛生署國民健康局/台中市衛生局

安康社區健康營造中心/中國醫藥大學附設醫院台中東區分院

協辦單位：中國醫藥大學附設醫院/台中市東區衛生所/台中市東區各里里長服務處/台中市議員李中服務處



健康減重報名表

姓名:_____ 出生年月日:____年__月__日 職業:_____

身高:_____公分 體重:_____公斤 BMI:_____ (不用填寫)

聯絡電話:_____ 聯絡手機:_____

地址:_____