



男子組
冠軍

徐世榮



重啓人生
TRANSFORM YOUR LIFE

重啓分享-徐世榮

成功還能更成功

- 重啓前：從小喜歡運動，運動量大，覺得怎麼吃都沒關係，研究所之後運動量減少，但不變的飲食習慣，讓身材變胖了。
- 重啓過程：5年前93公斤體脂32%，執行體重管理方案瘦了30多公斤，這次為了讓體脂更降低，再次挑戰。
- 搭配營養補充品時的飲食跟運動：以前吃東西不怎麼注意，且每週都會喝珍奶，現在會注意3333+及重訓跟有氧的運動。
- 體重管理最重要的是維持，有朋友追蹤他很長一段時間之後，發現他都沒復胖，決定請教他如何執行重啓人生計劃。
- 後續目標：體脂率降到個位數。



男子組
冠軍

張原凱



減脂率
32%

重啓人生
TRANSFORM YOUR LIFE

重啓分享-張原凱

從不信保健品到邁向健美之路

- 重啓前：之前在銀行工作，不健康的生活型態導致體重居高不下，雖然想減重，也試過許多減重偏方，卻不見成效，直到女友執行重啓人生計劃成功變身，才讓從不相信保健食品的他，願意下定決心，徹底執行這個計劃。
- 重啓過程：執行結果瘦了快30公斤，體能明顯提升，更重要的是生活型態的改變，並且愛上健身，現在擔任健身教練，幫助更多人找回健康。

執行計畫時，雖然只能外食，但是因為學會正確的飲食挑選方式，也能將3333+執行的很好。
- 重啓改變：別人常常看不出自己的年紀，覺得變年輕。
- 後續目標：參加健美比賽，站上專業的健美舞台，展現健身成果。



女子組
冠軍

謝 雅 青



重啓 人生
TRANSFORM YOUR LIFE

重新啟動 自己的人生

重啟分享-謝雅青

- 重啟原因：奶奶是因血糖相關問題而過世，讓她我領悟到健康的重要。因為生活壓力，體重直線上升，開始對身形不滿意。
- 重啟前：以前是便當搭珍奶，吃完飯可以再多吃餅乾、水果、甜點，用食物紓解壓力，喜歡嚐鮮，三餐不定時。
- 重啟過程：學會飲食控制(少量多餐、多咀嚼)，外食也會注重攝取的組成跟份量，除了搭配營養補充品，也設法讓自己多動，像是爬樓梯、在家裡做肌力訓練。廚藝不佳的她以前跟電鍋不熟，現在學會用電鍋煮出各式美食，也學會享受食物原味。
- 重啟改變：體年齡從30幾降到24歲，衣服從M號變XS號，更重要的是了解自己的身體並學會跟自己的身體溝通，找到正確的飲食生活模式，知道如何讓自己更健康，真正活出完全不同的人生。

執行計畫後，分享計劃的感動跟熱情是不一樣的，而且分享事業也更有說服力，甚至朋友會因為看到自己改變而主動詢問。

- 今年要開始訓練美學跟穿搭，讓自己更美麗。



團體組冠軍



江文璋

張原凱



沈倩如

重啓人生
TRANSFORM YOUR LIFE

重啓分享-沈倩如

決心打擊美食幸福肥

重啓前：大餐比例高、不運動。

重啓原因：原本體重就不高，雖然體脂偏高，但是衣服遮得住，也就不會太在意，減重都是說說，沒認真執行。婚後跟老公狂吃美食，幸福肥完全展現，終於覺得該好好管一下體脂肪了。

飲食跟運動：雖然三餐幾乎都外食，但是因為掌握3333+和挑選食物的技巧，不用餓肚子，飲食控制很輕鬆；運動不是一開始就做大量運動，循序漸進，先從簡易居家運動開始，第二個月加上室內腳踏車10公里，第三個月增加肌耐力運動，所以不覺得辛苦，也養成了運動習慣。

重啓改變：對自己的身形更有自信，甚至有微微馬甲線出，不用再衣服遮掩，怎麼穿都好看，現在喜歡在社群網站上分享成果，常常收到各方好奇詢問，想要學習重啓人生的好方法。

重啓分享-江文璋

健康，從夜市之緣開啓

重啓前：因為大學時期暴飲暴食和作息不正常，胖了20公斤，成為大家取笑的焦點。期間嘗試過其他方法，包括飲食控制及高強度運動，但後來都復胖，一次逛夜市時拿到上線の分享，因看到見證而有興趣，但真正讓他願意嘗試的原因是親眼看到上線沒有復胖。

重啓過程：每當想放棄時，建立獎勵目標讓自己去突破，上線跟身邊一起減重的人，也會彼此互相鼓勵支持，才能堅持下去。

重啓改變：學會健康飲食的方式，例如蔬菜水果的比例增加很多，飲料從全糖/半糖，到現在可以無糖或不喝，還有戒掉以前最愛的炸物。現在除了體重跟體脂下降，體型改變，體能跟精神都變好了，意外發現體質跟健康也變好，像是腳臭變少，頭髮較不油，連腸胃問題也改善，重新找回自信。