



男子組
冠軍

陳立霖



減脂率
47%

重啓人生
TRANSFORM YOUR LIFE

重啓分享-陳立霖

揚言：夏天去墾丁
要Show出腹肌

- 重啓原因：原本的工作壓力很大，飲食生活不正常，但最嚴重的是每天都必須飲用過量的酒精，導致嚴重脂肪肝，健康亮起紅燈，讓他決心想要改善健康。
- 重啓過程：執行重啓人生計劃時，除了搭配營養補充品，飲食雖然外食，但是遵守3333+原則，減少以前最愛的澱粉，所以仍可以吃的健康。運動也因為持續執行，漸漸變成生活的一部分，愛上運動，一天沒動動就好像少做一件事。

執行過程中，不斷在社群分享照片，除了督促自己不可半途而廢之外，意想不到的是朋友們觀察他的改變，進而聯絡想了解這個計劃。

- 重啓改變：除了找回健康，養成良好的飲食、運動習慣和生活模式，體態改變讓他更有自信，牛仔褲從XL→S，褲子全部重買。原本為了健康開始重啓人生計劃，意外發現自己也可以練成猛男代表。
- 後續目標：維持體脂肪9%以下，健身練出精壯的肌肉，夏天去墾丁，整個海灘都是他的伸展台。





女子組
冠軍

洪如玉



減脂率
33%

重啓人生
TRANSFORM YOUR LIFE

重啓分享-洪如玉

空姐的刺激+ 團隊的監督

重啓原因：愛追韓劇的她，看到「通往機場的路」女主角和自己有著相似的年紀，也是上班族媽媽，卻擁有好身材，因此決心跟她看齊。

重啓前：家庭事業兩頭燒，忙碌的生活讓她無法花心思在飲食上，飲食就是吃飽、方便就好，而最接近運動的事，就是遛狗。

重啓過程：雖然努力執行，但重啓後的第一次量身，體脂居然上升了，受到不小的挫折，因為有夥伴的鼓勵，加上團體競賽，為了不想成為影響大家的絆腳石，不管眼前小小的失敗，持續努力。團隊的影響真的很重要，大家會分享飲食跟運動，如何執行肌力跟有氧的運動，加上老師的協助督促，相較之前一個人的默默執行更有動力堅持下去

重啓改變：體態回到年輕時的狀態，竟然重新穿上一條20年前很喜歡的裙子，除了體型，健康和體力也進步很多，去日本血拼時，當大家都已經腳痠陣亡，她依然戰鬥力爆表。更重要的是，因為自己的改變，讓家人也一起吃得健康，連兒子也打算跟她一起健康生活！





團體組冠軍

平均減脂率
31%



許以達



陳昊



蘇純慧

重啓人生
TRANSFORM YOUR LIFE

重啓分享-許以達

瘦子也有變胖的一天

- 重啓原因：從小到大，體型都是偏瘦，沒有肥胖的煩惱，但是因為接近熟齡，代謝開始明顯下降，30幾年來第一次感受到變胖的影響，除了體態的改變，體力變差，精神不好，連心情都大受影響，低潮到不想出門，後來反向思考，這正是做出自己的見證最好時機。
- 重啓過程：其實原本食量並不大，但是不忌口，愛吃紅燈區的食物，現在其實食量是比以前高，但是因為仔細規劃，挑選綠燈食物，規範自己正常飲食，反而達到健康飲食的效果。
- 重啓改變：除了體型體態回到之前的狀態，體力跟精神都變好，心情也因為分享健康生活模式而變得更開朗。
- 後續目標：下一階段要練出肌肉，成為有肌肉的精壯男上台秀出腹肌。



重啓分享-陳昊

不能走鐘的偶像包袱

- 重啓原因：之前有跳街舞及運動的習慣，體態維持的不錯，前年因運動傷害開刀後就沒有再運動，體重體型開始走鐘，自己是YouTuber，有偶像包袱，一次直播時竟被粉絲框出小腹留言，為了挽救形象，找回精壯的身材，決定徹底執行重啓人生計劃。
- 重啓前：自認因為運動量夠，飲食毫不忌口，喜歡吃甜食、零食、油炸這些紅燈食物。
- 重啓過程：雖然在當兵階段，飲食很難自己掌控，但還是盡力執行飲食3333+的原則，並搭配營養補充品，最重要的是戒掉所有零食，並且重拾固定運動的習慣，秉持不能做到100分也要盡力達到80分。
- 重啓改變：因為習慣的養成，已經不愛吃油炸食物，也不太喝甜的飲料，零食從吃一整包到淺嘗即可，好像味覺跟飲食習慣都變了一個人。粉絲也發現了他的身材跟氣色變好了。
- 後續目標：將體脂率降到14%以下，維持完美的偶像狀態。



重啓分享-蘇純慧

愉悅的心情
是成功的關鍵

重啓原因：因為護理師工作壓力太大，生活作息不正常，久坐不運動，飲食無法控制，加上健康因素而無法太劇烈運動，最後導致肥胖，甚至膽固醇過高，還有膽結石，也被醫生診斷有心包油狀況，內臟脂肪高到14.5，為了健康，她認為一定要改變。

重啓前：曾經嘗試過各種方式減重，結果都是瘦了又覆胖，甚至有些完全沒有效果。直到遇到重啓人生計劃，才感受到改變的威力。

重啓過程：因為不喜歡壓力，她不需要快速減重，但是要快樂的減重，所以開始學習飲食及生活的重點，規劃自己可以接受的方式，從心態和飲食習慣開始改變，仔細挑選食物，尤其是優質的蛋白質，這是以前的飲食比較缺乏的，經過一段時間後，身體有了變化，也開始加上可以配合的運動，讓自己的肌肉比例增加，現在不只體重體脂下降，健康狀況也都改善了，最重要的是整個過程，她沒有感受到壓力，而是愉快的重啓了自己的人生。

下一步：除了要維持健康，更要雕塑身型，持續往自己期望的體態邁進。

