



男子組
冠軍

連易勳



重啓人生
TRANSFORM YOUR LIFE

重啓分享-連易勳

被人搭載時再也
不怕爆胎哩！

- 重啓前：高中時高達96公斤，後來用節食減重瘦到80，但一放鬆就復胖了，也曾經為了降低膽固醇而連續半年慢跑，但成效並不好。平常是紅螞蟻一族，喜歡吃甜食(蛋糕、珍珠奶茶)，且每天飲料不離身，因為接觸LumiSpa進而看到許多的重啓人生見證而想加入計劃。
- 重啓過程：飲食戒掉了加工食物，中餐晚餐一樣用公司團膳，但會把食物過水，這也才發現原來以前吃進超多的油脂跟鹽分，每週三天加入團隊的健身班，發現有人一起努力有更多的激勵效果更好，如果時間沒辦法配合也會在家運動，不讓自己怠惰。
- 重啓改變：帶動同事一起加入計劃，FB PO健身照後有吸引網友來私訊。而成功瘦下後，發現自己就算每天加班隔天精神還是超好的。而同事騎車載我時，後座不再沉甸甸，再也不怕爆胎哩！





女子組
冠軍

波 玉 玲



重啓 人生
TRANSFORM YOUR LIFE

重啓分享-波玉玲

戰勝最難的嬰兒肥

- 重啓原因：以前是田徑跟籃球校隊，除了出生以來嬰兒肥的臉蛋，一直有著怎麼吃都不會胖的身型；出社會後沒時間運動，且因為擔任飲料店店長，每天肆無忌憚的喝冰的甜的等手搖飲料，且超喜歡鬆餅雞蛋糕等甜食，平日飲食更是無肉不歡，但隨著體內的鈍重感日漸加重，以及腰間肉被朋友撥動ㄉㄨㄢ ㄉㄨㄢ跳動的瞬間，激起了羞恥心跟決心，加上看著團隊大夥兒的改變，立志再次開啓重啓計劃
- 重啓過程：積極參加工作室的健身訓練，無氧有氧開合跳爬樓梯等等，重新找回以前動感的自己，聽取營養師夥伴的建議，從餐餐外食到部份自己煮食，少吃重油重鹹
- 重啓改變：從此和嬰兒肥臉蛋說再見!食慾食量口味整個大翻修，恢復年輕應該要有的體力跟體態，因為改變而帶動妹妹一起重啓人生，





團體組冠軍

平均減脂率
30%



陳冠璋

范稼至



廖建凱



重啓人生
TRANSFORM YOUR LIFE

重啓分享-陳冠璋

原來可以不用跟
啤酒肚和平相處

- 重啓前：大學時期一直有跑步習慣，平常很喜歡喝酒，啤酒肚已經如影隨形了2年，三餐時間跟內容都不正常，很喜歡吃油炸物，工作壓力大時就會想大吃大喝，內臟脂肪高達11
- 重啓過程：飲食執行3333+，晚餐自己煮(以前油鹽較多，較重口味，執行期間多用水煮或蒸的)，不管肚子餓不餓都會三餐正常吃；每天規律運動，恆春沒有健身房，會在家做居家運動，為了練出六塊肌會加強腹部訓練，
- 重啓改變：戒酒，代謝變快身體變輕，人更有自信，自己的改變也帶動了阿姨一起加入重啓行列



重啓分享-廖建凱

站上舞台
絕對不能被比下去

- 重啓前：以前從不忌口，飲食不定時也不定量，高油脂高熱量及看似無害的夜市食物等都來者不拒，且喜歡跟朋友一起歡樂分享，美食無上限。現在常常需要有上台的機會，但看著大家的好身材總讓我覺得自己還差了一點，希望成為大家的目標楷模，最重要的是：被團隊領導人的瘦身成績深深的刺激！
- 重啓過程：懂得選擇健康且營養均衡的飲食，把原本高油脂的餐食替代掉，同時注意飲食的份量跟時間，除了每天跑步也努力揪夥伴一起上健身房運動
- 重啓目標：香港年會站在團隊領導人康瑞身邊，絕對不能遜色



重啟分享-范稼至

等待，
女神看到我的改變

- 重啟前：從小就是易胖體質，雖然對食物不感興趣，能不吃就不吃，上班也只因為主管叮囑而勉強吃點午餐，但身材並沒有因為少吃而變瘦，長期以來對於自己的體態跟健康並不在意，工作之餘就是休息跟睡覺，樂觀的性格並不覺得自己需要改變，直到遇到了心中的女神而想認真一次改變現狀，希望能吸引到對方的注意
- 重啟過程：認真吃三餐，讓身體補充均衡的營養，在外用餐會請店家不加醬料、午餐晚餐盡量自己準備少油少鹽的食物，假日會自己去爬山跟跑公園，不再是個宅宅耍廢的沙發馬鈴薯
- 重啟改變：有精神有體力、朝氣蓬勃的樣子讓平常會叨念的家人都很開心

