



男子組
冠軍

林子澧



重啓人生
TRANSFORM YOUR LIFE

重啓分享-林子豐

身為團隊領導人
怎能沒有好成績！

- 學生時期是體育健將，高中是田徑隊大學是籃球隊，身材一直瘦瘦的，從不認為肥胖是個問題。而身為團隊領導人，平常也開減重猛男班，團隊夥伴都有好的成績，但卻不時拿自己微凸的小腹當負面教材，人也是有羞恥心的，看到高中同學居然拿到比賽冠軍，認為該是放手一搏，拼啦！
- 整個重啓計畫像是開心的旅程，開心吃開心看到漸漸精壯瘦的自己，體重管理最重要的就是要吃的飽跟擁有好心情，愁眉苦臉大家也不會羨慕我，這次計畫發現有個小撇步是飯前補充保健食品時，認真遵守產品標示餐前20分鐘的原則再吃正餐，意外發現效果超好。而持續的肌力運動也幫助練出好的肌肉線條，終於達到老婆最愛的韓國歐巴標準啦！





女子組
冠軍

施 惠 芳



重啓人生
TRANSFORM YOUR LIFE

重啓分享-施惠芳

改變每月百杯 糖水的人生

- 沒有飲料的人生是黑白的！每天三杯飲料，珍珠奶茶更是最療癒的正餐，台灣的小吃真是常常讓人嘴巴停不了，滷味、鹹酥雞、炸臭豆腐跟麵線羹都好愛，生在美食之都真是開心吃幸福胖阿！?! 因為朋友邀約一起邁向瘦瘦人生，心中燃起一股好呀大家來試試看的實驗精神，到底能改造成什麼地步呢？讓我們一起看下去~
- 改變總是要付出努力，比平常多走路跟重訓去增加自己的運動量，避開重油重鹹的菜色，用堅忍無敵的毅力不喝任何飲料，且超愛重啓計畫中好喝微甜的奶昔，無疑是最重要的精神支柱！
- 90天後，整個體態小一號，從人生最胖期成功降了體重跟體脂，同學會時瞬間閃亮大家的雙眼！改造大成功-YA





團體組冠軍

平均減脂率
24%



謝瑞月

施惠芳



梁朝陽

重啓人生
TRANSFORM YOUR LIFE

重啓分享-謝瑞月

跳槽Nu Skin
打造全新的人生

- 退休後每天醒來就是跟閨密好友約下午茶或吃到飽，想吃什麼就吃什麼，美食至上從不忌口跟選食，長期以來沒有太重視高血壓問題，一次意外深深了解到自己的健康對家人影響很深，即便自己長期愛用他牌直銷產品30幾年，但這次用產品實證PK，原來Nu Skin超讚的，就此成功轉換品牌開始自己的重啓計劃。
- 執行體重管理時戒掉最愛的麵包蛋糕，從想吃就吃變成規律吃三餐，3333+依舊有很多自己愛吃的食物，過程中上手老師跟家人非常逼人的毒舌刺激，人生到此歲數怎能被看不起呢，一定要非瘦不可！健身房個人健身教練都來，全心努力衝刺
- 最後驚人的改變激起健身教練的無敵好奇，改變這麼多嚇死人，一定有不為人知的秘密！周遭好友更是紛紛加入詢問跟了解行列，每天都有分享不完的行程！這次的重啓計劃相較於以前嘗試他牌體重管理的結果，是擁有大家羨慕的好氣色，而不是病懨懨讓人擔心的狀況！



重啓分享-梁朝陽

跟著媽媽，
一起大SO身材

- 平常在家能不動就不動，就是俗稱的宅宅馬鈴薯，曾經只吃他牌直銷產品做體重管理，雖然體重有降但始終沒有達到目標，甚至復胖更快，疑惑到底還有什麼方式可以信！？這次為了幫助媽媽有恆心+毅力完成90天重啓計畫，決定一起趕走小凸肚。
- 甜食掰掰，飲料從全糖改喝無糖，每天至少一個小時的運動外加健身房的魔鬼訓練，跟著飲食3333+的原則攝取食物，體重機數字真的會告訴你意想不到的變化。
- 90天後，發現自己沒有了想吃甜食的慾望，甚至喝了含糖飲料會覺得自己以前怎麼喝的下這麼甜的東西，原本黏緊緊小圓球般的肚子取而代之的是平坦又結實的小腹，因為自己的改變，也成為媽媽分享給親友的最好見證，異性緣也在無形中默默的Up Up，重拾帥男的自信。

