



男子組  
冠軍

張耀升



重啓人生  
TRANSFORM YOUR LIFE

## 重啓分享-張耀升

### 不能成為老婆的 沉重負擔

- 大四之後一直到職場工作，開啟了無止盡的熬夜生活+發福，晚上9點多下班後會不自覺的買飲料吃甜食，正餐吃完也要來個甜點止嘴饞，後來當老婆懷孕想吃各式各樣食物時，除了跑腿幫忙買以外，更是一起享受食物的最佳搭檔，當老婆吃不完喝不完的通通進到自己的肚子裡。
- 最後，老婆看不下去幫忙訂了重啓人生計劃，一開始最大的障礙就是飲食習慣的調整，但衝破撞牆期現在多吃糙米飯蔬菜水果等等都很OK，肚子餓時會吃水果喝豆漿，搭配每周老婆的量身督促，果然有好的成績。
- 很開心自己的體態變得苗條褲子也都穿的下，最重要的是不會成為老婆的負擔，有健康的身體才能陪伴老婆小孩走一輩子。





女子組  
冠軍

葉子蓁



重啓人生  
TRANSFORM YOUR LIFE

## 毒舌激將法 成就完美身材

### 重啓分享-葉孟蓁

- 生產完，孩子都出來了，身上依舊掛著一圈肉，除了自己看不下去外，連老公都毒舌碎念這胖胖身材。女人的自尊怎麼可以被人看扁呢，立馬開始重啓人生計劃！！
- 以前因為三餐正常吃就會胖，常常一碗麵就打發了一餐，下午肚子餓時就會吃點心、炸物，因為工作忙碌，有時候到了消夜才吃正餐，這時碳烤類或滷味都是最佳良伴
- 重啓人生計劃期間，早餐依靠7-11、午餐吃便當、晚餐喝奶昔+青菜跟肉類，三餐符合3333+，最重要是戒掉消夜跟零食。而過程中遇到撞牆期時，老公的激將法跟碎念會刺激自己突破瓶頸跟想放棄的念頭，真的很感謝老公阿！
- 整個重啓計劃結束後，感覺精神體力變很好，越來越健康，之前因體重負擔而久站會腰痠的困擾也改善了！





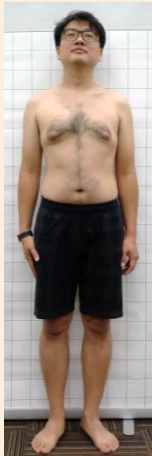
# 團體組冠軍

平均減脂率  
17%

張耀升

陳慈威

賴銘昌



重啓人生  
TRANSFORM YOUR LIFE

# 重啓分享-陳慈威

## 拼酒文化下的 成功堅持者

- 以前是個愛漂亮注重外表形象的型男，隨著結婚跟小孩的誕生後，日漸放縱自己，尤其因為工作關係應酬很多，除了應酬喝酒外，自己平常也會喝酒舒解壓力，而下班時間的不一定，熱炒、滷味等宵夜更是常客，最後身材走鍾到自己實在看不下去了，決定開啓幾年前大學同學介紹的重啓人生計劃。
- 用目標找方法，一旦決定要改變自己，就不能放棄，雖然到第二個月時遇到撞牆期開始了停滯，但還是咬牙繼續！！早上5點多起床準備符合3333+的三餐，晚上肚子餓的時候不再亂吃，而是攝取植物性或動物性的蛋白質，讓自己吃進去的食物都是好的。
- 堅持努力不懈的結果讓衣服從XL穿回到M號，可以開心的犒賞自己去血拼，而現在，送小孩上課變得超有面子地，我有自信能在眾多爸爸中脫穎而出！

