

**一起三比8  
90天重啓人生**

**七月份參賽者得主**

# 男生組冠軍 林韋辰



前

體重 **65** kg

體脂 **16.3** %

減脂率  
**58.8** %



後

體重 **56** kg

體脂 **7.8** %

重啓人生計劃



# 重啓分享-林韋辰

## 見證增加信心

- 重啓原因：因為看見同事執行重啟人生計畫後效果卓越，加上也想讓自己體態能夠改善，所以面對同事成功的見證例子，更加強韋辰執行重啟人生計畫的信念。
- 重啓過程：3333飲食守則執行上並不困難，惟晚上會比較容易肚子餓，就吃一些比較不甜的水果果腹，並一週三次搭配有氧運動、重量訓練交叉進行。
- 重啓改變：重啟後肚子都消了身形有所改善，也長出肌肉。然後體力明顯感受變好、甚至比較不容易感冒。
- 後續目標：繼續養成運動與良好的飲食習慣，維持自己的健康身形。



# 男生組冠軍 林建邦



前

體重 **80.2** kg

體脂 **29.4** %

減脂率  
**45.5** %



後

體重 **57.8** kg

體脂 **17.3** %

重啓人生計劃



# 重啓分享-林建邦

## 想要就去執行

- 重啓原因：因小時愛吃炸物一直都是肉肉身型，雖然一直對自己體態不滿意卻也沒有想減重的動力，直到有次量身體重才發現自己快突破八十公斤，加上一直以來因為肥胖而有心悸與體力不佳等問題，才下定決心開始重啓計劃，找回健康也找回身型。
- 重啓過程：因喜喝飲料與飲食習慣重口味，一開始執行3333飲食原則非常辛苦，但在第二個月後就開始習慣，青菜水果與蛋白質的攝取量都有所增加，甚至原本想喝飲料的欲望也都戒掉。
- 重啓改變：除了飲食改變，也因為重啓計畫養成了規律的運動習慣，體力變好。因為減重成效卓越，再執行重啓計畫後有次表妹遇見他，一時間因為變化太大而認不出來。
- 後續目標：還想再讓自己體態更加均勻，消掉肚子找出腹肌。



# 女生組冠軍 林文茜



前

體重 **66.1** kg

體脂 **29.4** %



後

體重 **59.9** kg

體脂 **20.7** %

減脂率  
**36.2** %

重啓人生計劃



# 重啓分享-林文茜

幫助一百個人重啟人生!

- 重啓原因：家族具有糖尿病史，一直以來因為工作關係導致生活作息不正常而代謝紊亂，甚至在健檢時發現自己有輕微脂肪肝，直到發現照片中自己的身型如此寬廣，讓她想藉由重啓計畫遇見全新的自己。
- 重啓過程：遵循3333飲時規則，邀請全家人一起調整為健康的飲食習慣，以多蛋白、蔬菜，少澱粉來執行。
- 重啓改變：身邊同事看見自己執行重啓計畫，連帶被影響加入一起改變重啓，自身的代謝變好，體力支撐工作也游刃有餘。
- 後續目標：重啓是一種生活態度，希望2020年前能夠幫助一百個人執行重啓人生計畫!



# 團體組冠軍 林文茜、岳晨華、張家豪



張家豪 減脂率26.3%

平均減脂率  
**28.1%**



林文茜 減脂率36.2%



岳晨華 減脂率21.8%





# 團體組 岳晨華



前

體重 **47.5** kg

體脂 **26.9** %

減脂率  
**21.8 %**



後

體重 **44.2** kg

體脂 **22.6** %

重啓人生計劃



# 重啓分享-岳晨華

## 活出健康氣色

- 重啓原因：飲食狀況一直很不規律，有時大吃、有時缺乏食欲，造成精神不佳、低血糖甚至暈眩而影響工作，加上量身後發現體脂很高，為了身體健康，決定開始重啓計畫。
- 重啓過程：上級老師協助每天的飲食3333規劃，第一週時很難熬，因為原本嗜吃零食，一下轉變飲食習慣難調適，但在堅持到第二週後就完全習慣了，並且每週的量身都更能看出自己正往更好的目標前進。
- 重啓改變：食慾與體力都變佳，連家人與同事都主動提起她的氣色變好。重啓後去買褲子，從原本穿M號變成需要買XS號才不會太過寬鬆。
- 後續目標：希望練出馬甲線，把肌肉量提高，使身體更加健康。



# 團體組 張家豪



前

體重 **69.3** kg

體脂 **25.7** %



後

體重 **67.7** kg

體脂 **19.4** %

減脂率  
**26.3** %

重啓人生計劃



# 重啓分享-張家豪

## 好還要再更好

- 重啓原因：親戚間有人因為三高的關係，年紀輕輕就中風過世，雖然自己體態並未過重，仍希望藉由重啟計畫來維持強化自己的健康狀態，並警惕自己不要像同事步入中年就有啤酒肚。
- 重啓過程：在飲食上減少澱粉並增加蛋白質與蔬菜的攝取量，符合3333原則，也培養自己一週運動兩次的習慣。
- 重啓改變：重啟後，除了腰圍減少六公分，對於睡眠品質與生理作息也都有所改善。
- 後續目標：好還要再更好，希望繼續維持健康與體態，體脂肪降到18%。

