

**一起三比8
90天重啓人生**

八月份參賽者得主

男生組冠軍 周峻嘉



前

體重 **70.6** kg

體脂 **22** %

減脂率

52.8 %



後

體重 **64.2** kg

體脂 **11.4** %

重啓人生計劃



重啓分享-周峻嘉

決心改變就能成功

- 重啓原因：一直以來體型雖然偏瘦，但始終都有小肚腩，出社會後，運動量減少，身材跟著發胖；雖然透過少吃控制飲食，但始終無法得到令人滿意的身材線條；就在朋友介紹下，加上一直嚮往彭于晏的完美身材，決心改變自己。
- 重啓過程：開始重啓計畫後，搭配重訓，漸漸練出了健康的身材線條。加上為外食族，其實3333飲食只要稍微留意一點，並不困難喔！
- 重啓改變：以前外號就是大肚子，自從重啓計畫之後，衣服穿起來更有型，也擺脫了「大肚子」的稱號！
- 後續目標：想將腹肌練得更明顯，朝降低體脂率之路邁進！



女生組冠軍 游乃錚



前

體重 **65** kg

體脂 **32.4** %

減脂率
32.9 %



後

體重 **56** kg

體脂 **25.2** %

重啓人生計劃



重啓分享-游乃錚

美麗回歸

- 重啓原因：產後身材變胖，想在育嬰假結束之際，漂亮的穿回工作制服，美麗的回歸職場！接觸重啓計畫前，試過吃中藥、埋針、他牌代餐，但持續時間不長，效果也不明顯。
- 重啓過程：因為重啓計畫執行時，同時自己也要照顧小孩，忙完小孩後真的需要很強的意志力才能繼續完成深蹲等運動目標；加上3333飲食一開始很不習慣，但感謝家人與先生的支持，在計畫期間，還會特別幫自己準備餐點，為自己打氣！
- 重啓改變：瘦下來後將照片po上網，朋友都驚呼瘦的好快，尤其家人跟先生都說你也瘦的太輕鬆了吧，更有成就感！
- 後續目標：希望繼續努力維持身材，肚皮線條希望更加緊實就更棒了。



團體組冠軍 941SO+鄭琇文



鄭琇文 減脂率26.6%

平均減脂率
27.4%



廖浩廷 減脂率20.7%



張家瑜 減脂率32.7%



重啓分享-鄭琇文

凝聚瘦的力量

- 重啓原因：因為懷孕整個孕程加上坐月子胖了15公斤，造成很多衣服都穿不下，讓她心情很不好，身體也覺得負擔很大，包含膝蓋等等也都很不舒服。
- 重啓過程：因為有小孩子，吃的時間沒有辦法很固定，加上坐月子過程中吃很多東西把胃口撐大，雖然很困難，但覺得既然要執行的話就徹底去做，希望做出模範給周遭的人，並開始三餐拍照上傳到群組裡監督自己。
- 重啓改變：執行第一週腰圍就有很大的改變，執行過程中越來越有自信心，因為身形開始改變，可以穿很多之前沒辦法穿的衣服，周遭朋友也都發現並詢問她怎麼達成。
- 後續目標：在2019凝聚一股瘦的力量，蒐集500公斤減下的體脂，幫周遭的朋友一起變美變健康，改善身體的狀況，不要讓自己有更多的負擔。



重啓分享-廖浩廷

戰勝體脂肪

- 重啓原因：因為自己一直屬於高瘦體型，肥胖這個詞從未出現在浩廷的生命。因緣際會下使用體脂機才赫然發現隨著年紀增長，體脂肪比率、內臟脂肪及腰圍都節節上升!在警覺到肥胖將伴隨而來的病痛，於是決定重啓自己的人生!
- 重啓過程：起初聽到3333+的飲食原則覺得不可思議。三餐都吃得這麼多，這麼豐盛，搭配產品真的能達到減脂增肌的效果嗎？即便如此，依然秉持著相信公司，相信產品的信念執行。
- 重啓改變：褲子皮帶隨著重啟計畫進行逐漸一格一格爬升，一直到發現最後一格還是太鬆，打開衣櫃發現舊衣褲都已經不合身，變得鬆垮垮的!於是只好全部都買新的!朋友及同事也看出我明顯變瘦，體態也變好，開始有人問我怎麼做到的。
- 後續目標：在2019幫助更多需要重啓人生的朋友。目標是幫忙朋友們減少體重加體脂共500公斤! Fighting!



重啓分享-張家瑜

重回健康時刻

- 重啓原因：工作壓力大，且工作時間長，導致飲食不正常、飲酒等習慣出現，體重開始一直上升，也很容易胃痛等的身體狀況。在經過體脂測量和介紹後，為了自己的身體健康，決定開始執行重啟人生計畫。
- 重啓過程：之前因為工作關係，可能都是餓了才吃，或是等忙完一天只吃一餐，工作過程都是以零食、炸物和飲料填腹，飲食極度不均衡；後來跟著計劃執行，強迫自己均衡飲食，照三餐吃飯，每天追劇的時間也讓自己邊運動邊看，飲食跟運動一起控制。
- 重啓改變：經過三個月的努力，體態有明顯的改善，胃痛等問題也比較沒有了，也因此讓自己培養了多喝水都習慣，身體比較沒有負擔。
- 後續目標：經過這個計劃當開端，接下來持續運動，並自我飲食控制好，希望能讓身體狀況持續變好。

