

**一起三比8
90天重啓人生**

十月份參賽者得主

男生組冠軍 林宏儒



前

體重 **68.3** kg

體脂 **20.6** %

減脂率
47.8 %



後

體重 **60.2** kg

體脂 **12.2** %

重啓人生計劃



重啓分享-林宏儒

甜點店老闆也有六塊肌

- 重啓原因：自己創業開甜點店，太愛吃甜點，四肢雖然不胖，可是肚子永遠都肉肉的。每年看別人夏天都能脫衣服露腹肌，自己也好想讓要。得知重啓人生計畫可以讓體態變更好，身體也更健康，決定來試試
- 重啓過程：改變3餐習慣，每餐都要333飲食，很折騰，可是為了讓自己能夠拍出腹肌照，只能忍耐每周持續的運動。過程中的確有想過要偷懶，可是因為有夥伴陪伴運動，一起督促真的很棒，可以時時刻刻提醒自己。
- 重啓改變：改變了自己重口味的飲食習慣，也讓我開始敢喝無糖的飲品，在重啓人生計畫以前，基本上是絕對不喝無糖的。運動習慣也調整成自己可以負荷的方式來讓自己持續，另外排便狀況也變得更規律健康。
- 後續目標：每天運動不能少，即使只有10分鐘也好，專注於腹肌，先把腹肌用到好，之後開始慢慢調整身型



女生組冠軍 劉子寧



前

體重 **62.6** kg

體脂 **31.2** %

減脂率
60.1 %



後

體重 **48.6** kg

體脂 **16** %

重啓人生計劃



重啓分享-劉子寧

棉花糖女孩化身腹肌女神

- 重啓原因：一直放肆地吃，結果很多原本的衣服都穿不下，加上身體狀況覺得不是很好，偶然機會看見朋友執行重啓人生計畫後轉變很大，就想讓自己也來一次大改變。
- 重啓過程：原本很愛吃澱粉的飲食習慣，一開始雖然對3333+不太適應，但在後來持續飲食紀錄並自己準備三餐，加上搭配運動。
- 重啓改變：一開始沒有感受到自己的改變，但一直都有每天拍照記錄，一比對發現改變非常明顯，朋友看見她強力的轉變後也都紛紛詢問如何達成。
- 後續目標：雖然現在體脂已經達到目標16%，但還是會持續朝著當初設立的減到44公斤的目標前進。



團體組冠軍 V蜜特

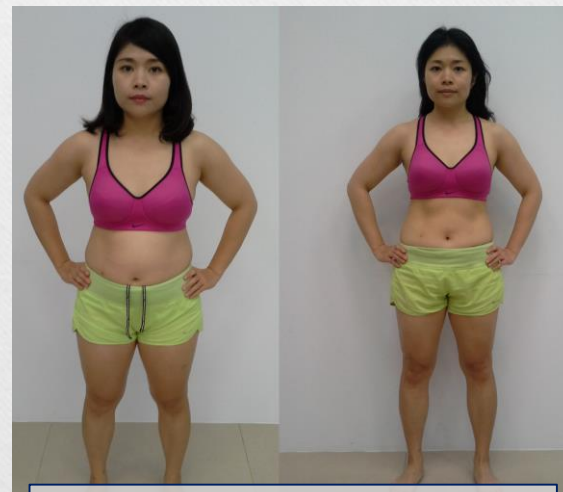


林宏儒 減脂率60.2%

平均減脂率
29.9%



傅斌彥 減脂率34.8%



黃郁芳 減脂率12.6%



重啓分享-傅斌彥

自身見證帶動組織翻倍

- 重啓原因：被朋友嘲笑體重胖很多，自己也驚覺體脂肪飆高破20不下，無論自己怎麼減重運動都還是瘦不下來，於是決定執行重啓人生計畫。
- 重啓過程：3333+飲食規則，若在外食的選擇部分需要比較謹慎，也都會搭配運動來執行。
- 重啓改變：因為很怕熱，原本幾乎每天都會吃上兩支冰棒雪糕，藉由重啓人生計畫後，改變了這種不健康的飲食習慣。
- 後續目標：希望身材更加壯碩、體脂肪還能在降，且希望能藉由自己在重啓人生計畫的見證，帶動自己經營事業組織的翻倍。



重啓分享-黃郁芳

成為減重見證活招牌

- 重啓原因：因為自己有在經營如新事業，覺得自己必須做出見證才能翻倍事業，所以偕同夥伴一起加入重啓人生計畫。
- 重啓過程：原本三餐不正常吃，但因為3333+飲食原則，強迫自己必須三餐正常，就執行上比較順暢。
- 重啓改變：瘦下來之後對於自己去推廣重啓人生計畫更有說服力，對方看到自己身型的狀態就會更容易能夠理解這項計畫的好處。
- 後續目標：還想繼續朝目標的體重體脂前進，另外希望在經營事業上能夠再分享重啓人生計畫給30位新朋友，並輔導夥伴奪得一起三比8冠軍。

