

一起三比8
90天重啓人生

十二月份參賽者得主

男生組冠軍 粘庭嘉



前

體重 **76.6** kg

體脂 **24** %

減脂率
17.2 %



後

體重 **71.4** kg

體脂 **21.3** %

重啓人生計劃



重啓分享-粘庭嘉

四十不惑也能重回年輕狀態

- 重啓原因：身為經營者，看見夥伴都有很好的身體線條，所以下定決心想執行重啓人生計畫，做出一個好的見證來跟夥伴分享，加上年紀也到了四十歲，也想藉由計畫來讓自己的體脂與身材回到年輕的狀態。
- 重啓過程：與夥伴間一起執行重啓人生計畫，互相提醒、有個規束，讓庭嘉此次執行計畫覺得更有信心。
- 重啓改變：自從執行重啓人生計畫，讓庭嘉重回了以前良好的飲食習慣與良好的生活規律，對許多想法也都回到最初的心態。
- 後續目標：讓身體肌肉量更加明顯，並降低體脂、練出腹肌。



女生組冠軍 沈倩如



前

體重 **54** kg

體脂 **33.9** %

減脂率
26 %



後

體重 **50.3** kg

體脂 **26.9** %

重啓人生計劃



重啓分享-沈倩如

向馬甲線前進

- 重啓原因：改善體脂肪過高的問題，讓自己有很極致的見證，培養90天的運動習慣，讓生活更加健康，身材更有曲線。
- 重啓過程：從來不愛運動的我，開始建立每天運動15分鐘的習慣，90天過後竟然運動變成生活中很開心的一部分，而且執行過程很多食物都能愉快地吃。
- 重啓改變：屁股變翹了，大腿後側的橘皮組織也改善很多，還有微微的馬甲線，沒想到產品加上簡單的居家運動效果這麼好。因為自己的改變，身邊的朋友也開始執行重啓人生計畫
- 後續目標：練出馬甲線，朝18%體脂肪邁進，幫助更多人瘦身成功



團體組冠軍 體脂多少我決定



林季汝 減脂率9.6%

平均減脂率
9.5%



張雅晴 減脂率8.1%



蔡宛汝 減脂率10.8%



重啓分享-林季汝

護理師也能照護自己的健康

- 重啓原因：因看見朋友執行重啓人生計畫後的轉變、加上自己一直以來都是體態比較重的狀況，所以想試試這個計劃。
- 重啓過程：因為護理師職業上班時間的關係，在執行飲食3333+原則上是比較需要準備的，但晚間的奶昔則是非常方便的步驟。
- 重啓改變：原本不是很正常的排便狀況轉變為較健康的規律狀態。
- 後續目標：希望可以持續進步增強自己的體態並減少體脂。



重啓分享-張雅晴

除去產後腹部頑固贅肉

- 重啓原因：因為產後腹部贅肉遲遲無法消失，隨著年紀增長，代謝變差，體重也一直增加，所以下定決心開始重啓人生計畫。
- 重啓過程：使用過程中難免飲食壞習慣無法更改，一直喜歡吃零食及甜食的我其實很掙扎，時常踩到紅燈區，慢慢的了解紅燈區食物後，漸漸避免，也很感謝輔導我的人員給我信心及鼓勵，讓我可以一直走下去，整個過程體重沒有掉很多，但體脂肪有慢慢下降，是值得開心的事。
- 重啓改變：使用後，腹部明顯縮小2吋，身材也有曲線，人也變年輕。飲食方面更有正確觀念。
- 後續目標：延續正確飲食且持續規律運動來維持好身材。



重啓分享-蔡宛汝

輕盈瘦身，愛上自己的體態

- 重啓原因：以前因為要準備考試，壓力過大，三餐不正，睡眠也亂七八糟，所以體重直升到人生最高峰，覺得不能再墮落下去，所以想找回健康找回自信
- 重啓過程：過程雖然很多東西愛好的紅燈區不能吃，但減肥過程卻要吃很多，還能瘦這麼多，覺得很不可思議，讓我再減肥過程越來越開心
- 重啓改變：過程中，已愛上運動及健康吃，很多親朋好友許久不見的都發現我瘦超級多，變很漂亮，讓我開心到極致
- 後續目標：想繼續練線條，讓自己身形更好看，練出完美的馬甲線

