

**一起三比8  
90天重啓人生**

**九月份參賽者得主**

# 男生組冠軍 江子民

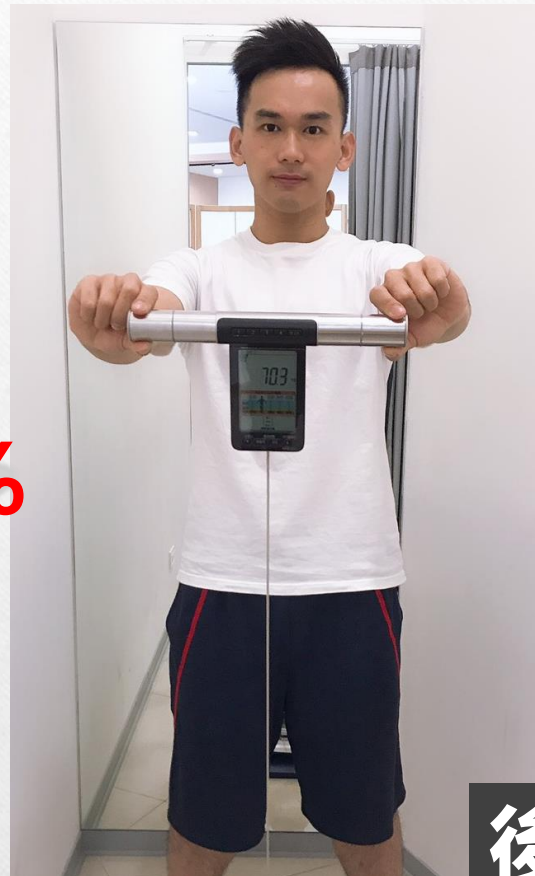


前

體重 **84.1** kg

體脂 **23.8** %

減脂率  
**46.3** %



後

體重 **70.6** kg

體脂 **15.2** %

重啓人生計劃



# 重啓分享-江子民

## 體態減輕帶動心態自信轉變

- 重啓原因：因為體重問題想要減肥，一開始靠運動與節食但成效不大，後來親姊姊建議執行重啓人生計畫來幫助減重。
- 重啓過程：對於執行過程中可以正常吃飽不用餓肚子覺得很棒，是很簡單很容易執行的，因為比起節食減重來說是很幸福的方式。
- 重啓改變：瘦下來之後對自己的穿著打扮、對自己的感覺都變得更有自信心，也覺得身體更輕盈神清氣爽，朋友間也都察覺到他的改變。
- 後續目標：希望接下來肌肉比例持續增加，身體線條更好看。



# 女生組冠軍 邱雅筑



前

體重 **51.1** kg

體脂 **25.3** %

減脂率  
**39.7** %



後

體重 **44.8** kg

體脂 **17.4** %

重啓人生計劃



# 重啓分享-邱雅筑

戰勝體脂，每天起床不再精神不濟

- 重啓原因：雖然從外表上看體重很勻稱，但在量測體脂後發現自己的體脂很高，為了健康與降低體脂，所以決定加入重啓人生計畫。
- 重啓過程：一直以來很喜歡喝奶茶，在過程中要戒掉奶茶這部分對她是很大的挑戰，後來藉由在奶昔中加入自己泡的無糖茶包來替代熱量很高的奶茶。
- 重啓改變：同事看到她的在計畫中改變的飲食習慣後也都被影響，也開始轉換自己的飲食。另外重啓後起床後精神狀況都明顯的變好。
- 後續目標：希望後續維持自己的體態，並讓自己的腰部線條更好看。



# 團體組冠軍 瘦瘦三比八



江子民 減脂率46.3%

平均減脂率  
27.1%



江貞怡 減脂率15.5%



張元鴻 減脂率24.4%



# 重啓分享-江貞怡

減去內臟脂肪，成為健康見證

- 重啓原因：對自己身型一直想要改變、想瘦下來，加上也想讓自己變成見證，所以就下定決心開始執行重啓人生計畫。
- 重啓過程：遵守3333飲食原則，盡量避開紅燈黃燈區的食物，選擇綠燈區食物，搭配一星期三次運動來達成目標。
- 重啓改變：重啓人生計畫後，體重從80降到69，體脂和內臟脂肪也都有下降，肌肉率提升，身型的改變可以明顯看出。
- 後續目標：後續會繼續努力希望可以體重降到55kg,體脂肪25%，肌肉率提升到31%!



# 重啓分享-張元鴻

遠離消夜肥肚，廚師瘦出六塊肌

- 重啓原因：中秋過後發現自己胖了4、5公斤，剛好在社群媒體發現朋友PO文執行重啓人生計畫效果顯著，就決定加入幫助自己減重。
- 重啓過程：因為在執行計畫前都一直天天吃宵夜、雞排的習慣，但後來覺得既然都要執行計畫，於是下定決心完全戒掉宵夜的習慣，現在重啓後也都不會有想吃宵夜的慾望。
- 重啓改變：瘦下來後朋友都會過來問他是怎麼瘦的，剛好讓他自己做自己的見證來進行分享。
- 後續目標：希望可以讓體態更好，分享更多人加入重啓人生計畫。

