

## 大學生減重請FB幫忙 8周甩肉12公斤

2016-02-05 14:39

聯合晚報 記者王彩鸞 / 台北報導

讚

分享

27

傳送

G+1

3



靜宜大學已連續22年開辦「學生體位控制班」，報名經常是秒殺。靜宜大學 / 提供

精緻飲食加少運動，不少年輕大學生體重過重，靜宜大學多年前就開設減重班，還在臉書成立社團，學生每天上傳飲食日誌，專業營養師隨時線上諮詢，同學一起監督，有人八周甩掉12公斤肉；長庚科大則推每天萬步健走、喝水1500cc，鼓勵學生運動甩肉，兩校都發現，揪團減重效果更好。

靜宜大學連續22年開辦「學生體位控制班」，近年配合臉書社團功能，發揮線上即時監督、相互砥礪效果，減重效果不錯。靜宜大學諮商暨健康中心主任張秀玉說，臉書減重社團很受大學生歡迎，除了營養師提供線上個人諮詢，同學間還會互相監督，八周下來體控班學員體重平均減少2.6公斤、BMI減1.1、體脂肪下降3%，有原本體重80多公斤的學員，八周後減重12公斤；體控班結束後，健康中心會持續追蹤一兩年，幾乎都沒有復胖。

張秀玉說，體控班八周課程，有專任營養師教導食物熱量認知、規律運動，養成習慣後學生反映最大的收穫是改變生活習慣，靜宜大學也獲大專校院健康促進特優學校。

長庚科大舉辦健康體位競賽活動，也發現揪團減重效果比個人減重好，團體組學員減重最多達7.5公斤。長庚科大學務長劉杏元指出，團體組有同儕壓力，「不能有人當老鼠屎」。



大學生不要宅在電腦前，糾團運動健走效果佳。靜宜大學 / 提供

