

**一起三比8
90天重啓人生**

二月份參賽者得主

男生組冠軍 葉崇永



前

體重 **65.5** kg

體脂 **13.5** %

減脂率
51.1 %



後

體重 **60.1** kg

體脂 **7.2** %

重啓人生計劃



重啓分享-葉崇永

健美常勝軍邁向超人體態

- 重啓原因：常參加健美比賽的崇永，雖然身材體態都勻稱，但仍想要挑戰更好，所以執行重啓人生計畫，想知道能夠達到怎樣的成效。
- 重啓過程：狀態更好，尤其減脂的速度比以前都還要更快，因為都會參加健美比賽，發現3333+飲食規則很符合他的需求。
- 重啓改變：體脂肪來到人生的新低點，之前都是每天早上五點半起床去運動然後再去上班，常常到下午就會很疲累，但重啓後整天都能保持精神良好的狀態。
- 後續目標：希望經營事業可以朝向經理級品牌大使前進。



女生組冠軍 黃雅音



前

體重 **62.7** kg

體脂 **30.4** %

減脂率
31.4 %



後

體重 **54** kg

體脂 **24.2** %

重啓人生計劃



重啓分享-黃雅音

找回曲線變身Super Mom

- 重啓原因：生完第一胎的時候都沒有瘦回原來的體重，看到女兒閨蜜的媽媽跟外婆執行重啓人生後體態都超優美，回想自己年輕時身材也是人人稱羨，所以決定給自己一個機會！
- 重啓過程：在執行過程中有教練跟整個團隊幫助我調整飲食跟運動，剛開始花了一些時間適應，上手後就覺得沒有想像中的困難。
- 重啓改變：當媽後身材變得虎背熊腰，手臂也好粗。執行後整個變纖細，親戚朋友看到都覺得好神奇，她們看我的眼神讓我覺得好驕傲！而且重啓後發現帶第二胎時精神很好不像之前帶第一胎時的狀況那麼疲憊。
- 後續目標：希望自己能夠再瘦到50kg以下！



團體組冠軍 吃的享瘦



邱家儀 減脂率3.5%



張顥嚴 減脂率33.2%

平均減脂率
23%



洪婕寧 減脂率18.6%



重啟分享-邱家儀

成為名符其實的舞蹈班體態

- 重啟原因：從小到大就不是瘦子型的家儀，加上以前是舞蹈班出生，身邊同學都是體型非常纖瘦的類型，這樣的環境更讓她覺得自信被打擊，為了穿起衣服不再臃腫、可以自信地嘗試各種風格，決定參加重啟人生計畫，讓她徹底改變。
- 重啟過程：自己屬於很愛吃的人，加上工作壓力大，是會靠大吃來排解壓力，所以一開始在控制飲食的份量上會比較困難。
- 重啟改變：以前每一餐都需要配飲料、而且是珍珠奶茶，但靠著重啟人生，讓她把每餐配飲料的習慣都改掉。
- 後續目標：希望體脂肪可以再瘦到20%，讓身形更緊緻。



重啟分享-張顥嚴

洗澡不再受限體型而大費周章

- 重啟原因：才20幾歲身體卻越來越差，加上從小胖到大都沒瘦過，再試過吃一些來路不明的藥、節食斷食，但都沒什麼效果或反彈很大，後來在關注一位朋友分享重啟人生一陣子後，發現對方轉變很大，所以也讓顥嚴心動決定讓自己也重啟一次。
- 重啟過程：可以吃得飽不會餓肚子，但不會重油重鹹、讓自己吃得更清淡，不過一開始要克服以前愛吃炸物跟手搖飲是比較辛苦。
- 重啟改變：除了身體負擔減輕很多，以前體型比較胖時，洗澡要洗到背部總是需要費很大的力氣彎折手臂，現在瘦下來，可以輕易地洗到後背；睡在床上時對體重對腰部的負擔也小了，不會睡起來覺得腰酸背痛。
- 後續目標：雖然離目標體重還有很長很遠的距離，但重啟人生計畫已經幫助他踏出很大一步，所以會繼續努力朝目標邁進。



重啟分享-洪婕寧

體型纖瘦連帶改善婦科問題

- 重啟原因：婕寧早前因為工作忙碌作息混亂、飲食又不正常吃，導致體重增加整個失控，可是又試過許多方式卻都減不下來，嚴重打擊她的自信，再看見朋友的見證後，婕寧決定不能再這樣下去，必須給自己徹底改變的機會，所以加入了重啟人生計畫。
- 重啟過程：主要就是配合3333+飲食，盡量都吃原型食物，過程很辛苦但是想到不能拖累隊友，加上夥伴也都會互相加油打氣，為了自己，就會堅持下去。
- 重啟改變：體態纖瘦許多之外，飲食習慣也變得比較清淡，甚至原有的婦科問題也跟著改善變成比較不會經痛。
- 後續目標：會繼續瘦身，靠著養成的清淡飲食習慣與3333+的概念，繼續調整自己往最好的那一面前進。

