

**一起三比8
90天重啓人生**

四月份參賽者得主

男生組冠軍 黃翊峰



前

體重 **72.7** kg

體脂 **22.3** %

減脂率
64.7 %



後

體重 **62.9** kg

體脂 **9.1** %

重啓人生計劃



重啓分享-黃翊峰

瘦胖子晉升外拍男模

- 重啓原因：大學畢業後進修程式設計自己接案的翊峰，從小就是胖胖體質，因為胖的關係受到許多不平等的待遇，大學後雖然有抽高變瘦，但腰部還是像水桶一樣，怎樣都減不下來，後來看見朋友在重啓人生計劃下，原來健身房那樣的身材在執行計劃下是有可能的，所以他就決定要執行。
- 重啓過程：執行過程中有遇到停滯期，但翊峰仍舊持續相信照著計畫去執行，停滯期也迎刃而解。
- 重啓改變：即使現在重啓後，他還是無法做出仰臥起坐的動作，但還是仍夠有腹肌出現，所以帶給他很大的信心，就算做不出仰臥起坐也能夠有腹肌。瘦下來後還因此接到外拍的機會。
- 後續目標：幫助更多和他一樣的人身型變更好，並提升自己的肌肉量。



女生組冠軍 楊韻樺



前

體重 **61** kg

體脂 **29** %

減脂率
51.1 %



後

體重 **42.4** kg

體脂 **20.4** %

重啓人生計劃



重啓分享-楊韻樺

向小肚肚Say Bye, 腹肌Say Hi

- 重啓原因：雖然大家都覺得她很瘦，但其實是有肚子，一直都是靠穿衣來修飾，加上工作關係下班後都會吃消夜，有次吃完消夜後發現自己的肚子真的大的太誇張，而且每次看到社群媒體上很多女生都有腹肌非常羨慕，所以韻樺下定決心給自己一次機會重啓。
- 重啓過程：是個只吃肉跟白飯的人，不太吃菜也不運動，最大挑戰是要調整飲食與養成運動習慣。
- 重啓改變：很明顯的是腹肌線條與飲食習慣現在已經轉換成願意吃青菜的均衡方式，經過重啓人生計劃後，現在的韻樺學習到該怎麼挑選對自己健康有幫助的食物。
- 後續目標：希望可以靠著自己的成功見證能夠幫助更多人加入執行重啓人生計劃。



團體組冠軍 激瘦川字肌必勝



林紫緹 減脂率41.6%

平均減脂率
38.5%



戴凱堂 減脂率32.6%



施睿杰 減脂率40.1%



重啟分享-林紫緹

擁抱健康人生

- 重啟原因：從小就是胖胖體質的紫緹，幾年前接連生下兩個孩子，第二個孩子出生前，摯愛的外婆卻去世了，來不及抱到第二個孩子，一直是紫緹心中的遺憾，卻也讓她下定決心好好照顧自己的健康，聽從介紹人的方法，開始重啟人生計劃。
- 重啟過程：整個過程除了學會飲食的掌控，讓3333+的飲食變成生活的一部分，也在團隊教練的培訓之下執行運動計畫。
- 重啟改變：現在體力及運動量都有很好的表現，進而得到公司三比八活動的季冠軍，現在除了變瘦、體態變好之外，更高興身體健康變好，因為她有了孩子之後最大的心願就是陪著孩子一起長大，陪伴家人長長久久。
- 後續目標：要再持續努力，往年度冠軍前進



重啟分享-戴凱堂

減重也能健康減

- 重啟原因：因為熬夜作息不正常與代謝下降，凱堂從原本50幾公斤一路胖到95公斤人生高峰，就連家人都看不下去要他去看減肥門診，但不正確的減重方式卻導致他掉髮、遇到停滯期，身體也給搞壞，變得非常沒精神。直到某次參加活動看見重啟人生計劃，凱堂仔細評估後覺得這是可以嘗試的。
- 重啟過程：這次有同伴一起減重，讓凱堂覺得更有動力與鼓舞，按照重啟人生計劃建議的飲食原則與運動搭配，既不用像之前餓肚子，整個過程也是愉快的。
- 重啟改變：原本還很胖時的凱堂，根本不喜歡照相，最多就合照而已，不喜歡單獨拍照，現在改變瘦下來後真的有自信自拍了。
- 後續目標：持續減下更多體脂，讓身形更好看。



重啓分享-施睿杰

做家人的後盾

- 重啟原因：睿杰本身身體有痛風又胖到102公斤，身體常常感到不舒服且易疲勞，然後也因為有年紀又要養家，如果把身體搞壞將會造成家人負擔，在看到以前同事執行重啓人生後身形維持良好也沒有復胖後，他決定加入執行。
- 重啟過程：以前每天跑六公里也沒有掉多少體重，但在執行重啓人生計劃一個半月後效果比起以前好太多了，每天都能非常有感自己的身形與體重正在改變。
- 重啓改變：精神變得比以前好多了，加上瘦下來的自信讓他不管做什麼都心情愉悅，親朋好友都對他轉變這麼大感到驚訝。
- 後續目標：會希望多分享讓更多人接觸這套計劃，將之經營成事業，睿杰覺得現代社會很多人都很需要認識重啓人生計劃。

