

開幕典禮



結業典禮

國立中山大學 106年 辣妹猛男養成班

學務處體衛組

106學年度辣妹、猛男養成班結業囉!

本次活動參與學員共80位，2個月的時間，在大家努力下共減少216.7公斤的體重，全員平均減少2.7公斤，體脂肪全員共減少153%，全員平均減少1.91%，有29名學員BMI已經達到24以下(衛生署建議值)。

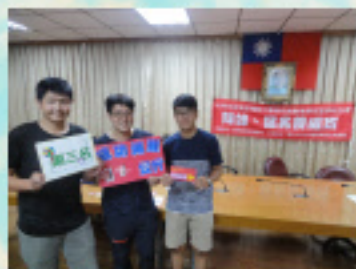
有氧課程



減重前三名



減脂前三名



營養課程



體重榮譽榜

名次	姓名	減重前公斤數	減重後公斤數	減輕公斤數
一	顧同學	95.5 公斤	85.4公斤	10.1 公斤
二	許同學	81.4公斤	71.4 公斤	10 公斤
三	邱同學	86.2 公斤	77.3 公斤	8.9 公斤

體脂肪榮譽榜

名次	姓名	原本體脂率	最後體脂率	減輕體脂率(%)
一	王同學	25.1%	16.7%	8.4%
二	劉同學	56.5%	49%	7.5%
三	蔡同學	34.2%	27.6%	6.6%

營養師提醒您，減重最有效的方法是飲食控制配合運動，不要讓錯誤的減重方法影響到健康喔~

學務處體衛組 關心您