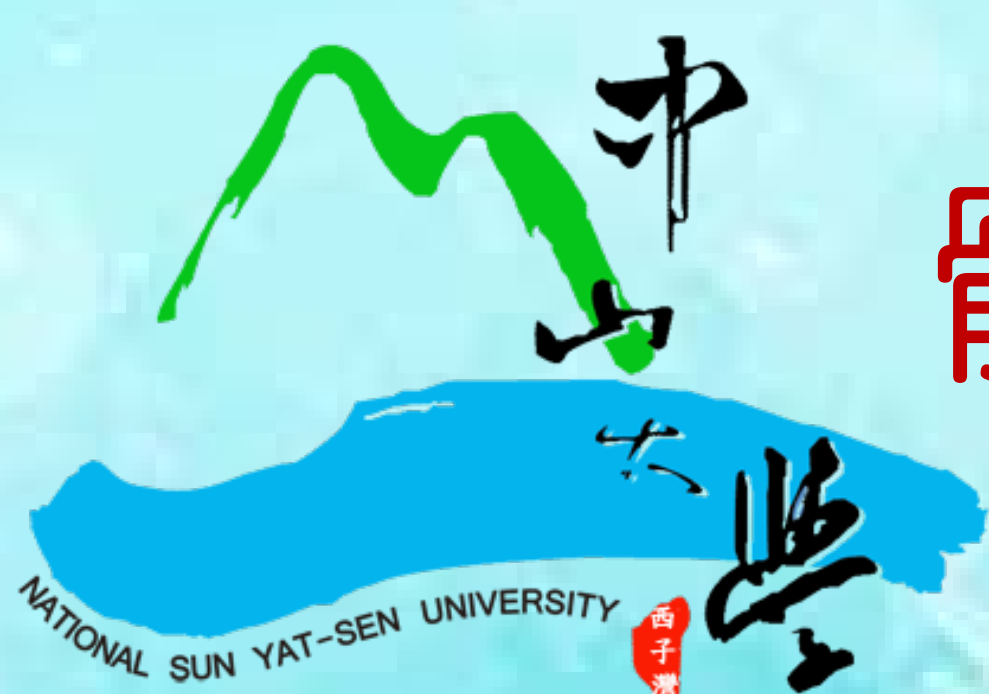


108年斤贏財飽體重控制班



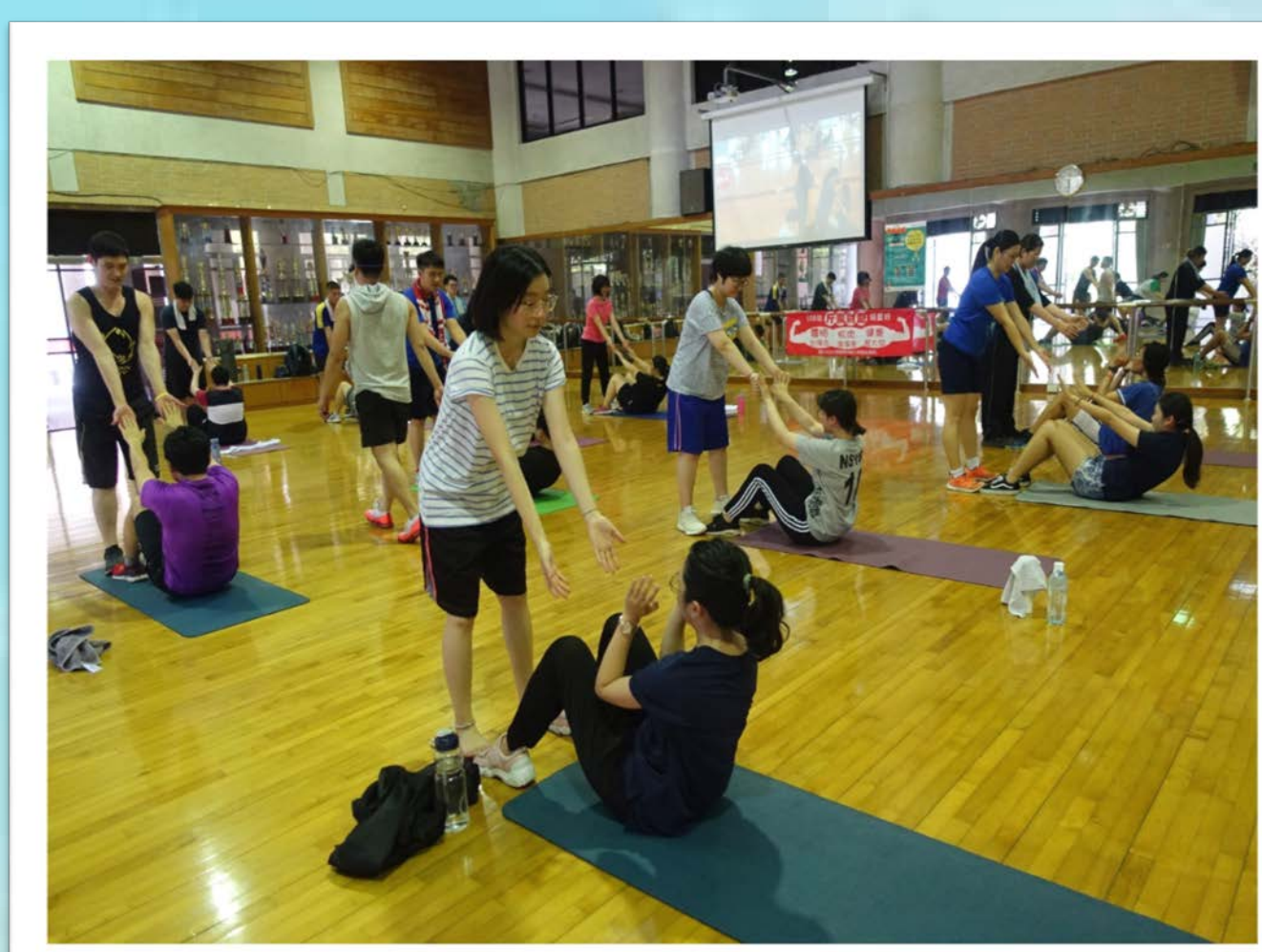
體脂出得去、肌肉進得來、健康發大財

營養課程

「我們與“瘦”的距離，越來越近」

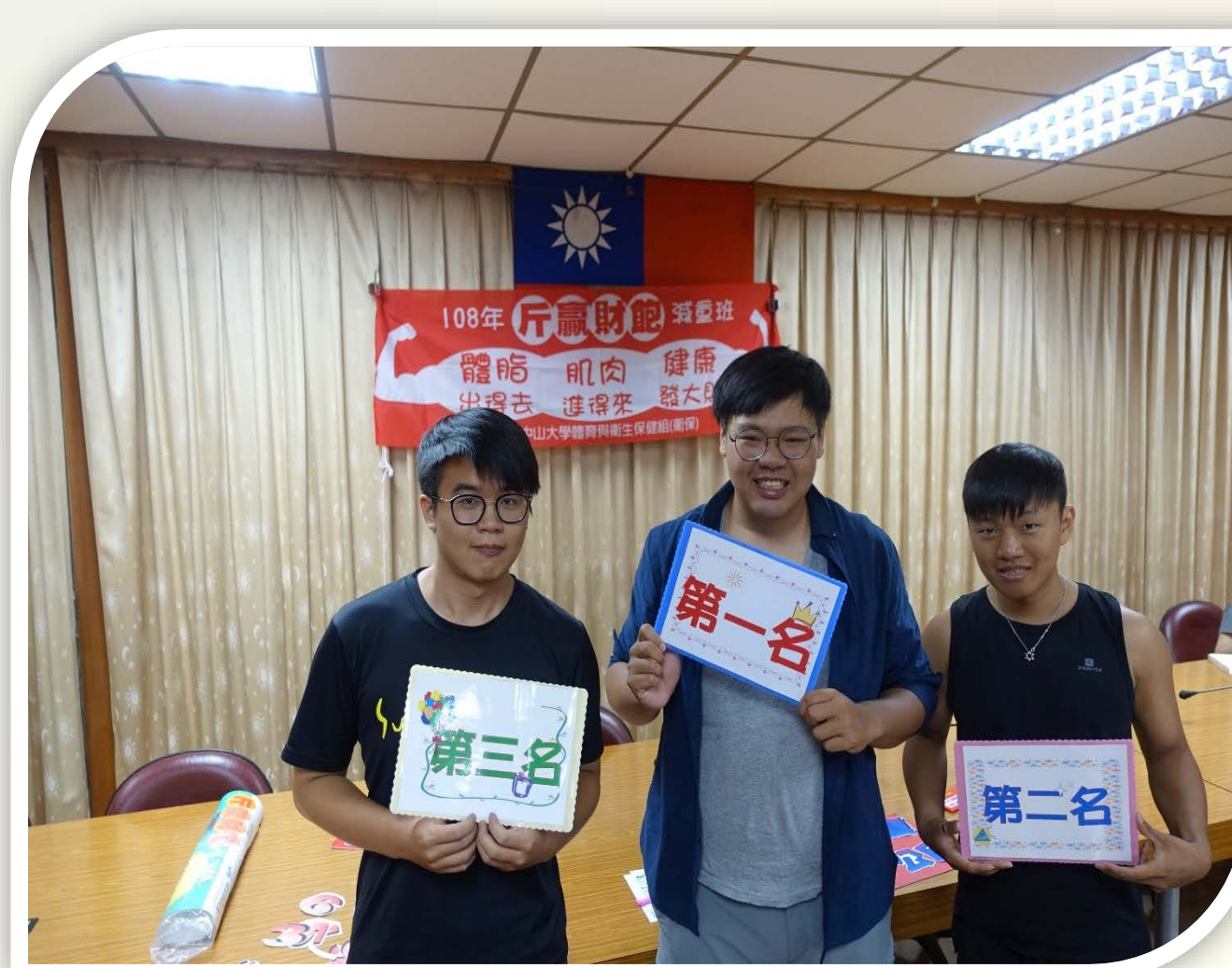
由本校衛生保健組辦理減重班，辦理期間:4/9-5/31，透過為期二個月給予學員們的運動與飲食控制的指導，本次活動參與學員共 60位，體重全員共減少163.2公斤，全員平均體重減少2.91公斤，體脂肪全員共減少77.7%，全員平均減少1.39%，另有10名學員BMI達到24以下(衛生署建議值)。營養師提醒您，減重最有效的方法是飲食控制配合運動，不要讓錯誤的減重方法影響到健康喔～

有氧課程



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	高同學	135.2公斤	125.1公斤	10.1公斤
二	溫同學	77.7公斤	68.6公斤	9.1公斤
三	陳同學	95.5公斤	88.2公斤	7.3公斤



體脂肪榮譽榜

名次	姓名	原本體脂肪率(%)	最後體脂肪率(%)	減輕的體脂肪率(%)
一	葉同學	29.2%	25%	4.2%
二	陳同學	23.9%	20.2%	3.7%
三	彭同學	28.9%	25.4%	3.5%



國立中山大學學生事務處體育與衛生保健組