



## 蘭陽校園全住宿書院主題活動【生態環境】- 享瘦人生輕鬆搞定

時間：2018-10-18

地點：CL328 教室

107 年 10 月 18 日 ( 星期四 ) 19:30~21:30 在 CL328 教室舉辦本學期第一場全住宿書院【生態環境】主題活動 - 「健康瘦身快活人生」講座，邀請任教於清華大學、中原大學、耕莘健康管理專科學校、新生醫護管理專科學校通識教育中心的任修平博士蒞臨蘭陽校園演講，任老師是第 3 次到校園進行生態環境的演講，上次來校園分享「別讓身體不開心喔」，提醒我們好多日常生活用品中常被忽略有害化學物質，這次講的是「健康瘦身快活人生」。

在我們的日常生活中，大多數人追求健康與完美的體態，但如何才能擁有一個健康又窈窕的姿態。任老師講座分為五大部份：首先呈現各樣數據證明肥胖的危害，接著詢問大家如何減重，並列出大家常用的錯誤減重方法，教大家告別難堅持、易復胖又損害健康的減肥；再以個人親身經歷，如何將 85 公斤的體型變成一身精實肌肉的型男，如何吃得健康，吃得不易發胖，唯有將囤積的脂肪轉成維持身體線條的肌肉組織，老師再三強調運動前要吃，運動後更要在 30 分鐘內補充食物，以維持身體運轉的能量，任老師強調增加蛋白質營養的攝取，減少碳水化合物的攝取，和規律的運動的習慣的養成，增加肌肉量，不但能支撐身體，更能提升骨質健康，改善新陳代謝，同時也能減少糖尿病、高血壓、心臟病的發生率，多運動使肌肉收縮，還能刺激腦部活躍，預防失智，增強記憶力等好處。最後，老師示範幾招簡單的下肢運動以增強大腿肌肉，還有女生也容易上手的伏地挺身運動。

今晚的健康講座收獲滿滿，導正我們許多錯誤的飲食習慣，今後要多加注意相關的營養攝取和規律運動，健康和魔鬼身材就離我們不遠了。

