

健康不復胖的減肥方法

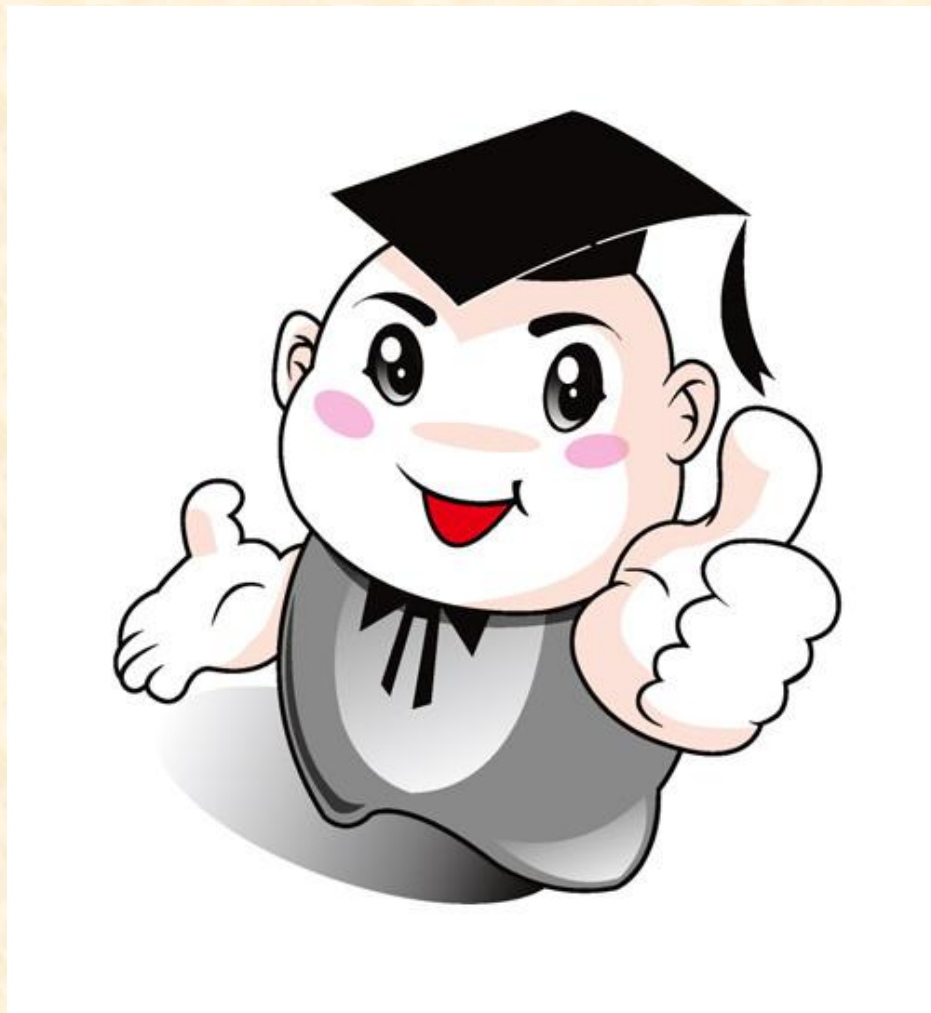


陸上系三年級
演講者:王威奇

我到底該怎麼減肥



- 飲食
- 運動
- 生活習慣
- 意志力



飲食

- 養成喝水習慣
- 分食減肥法
- 甚麼該吃甚麼不該吃

X X X



0 0 0



運動



- 該怎麼做
- 每天都要嗎?
- 到底該運動多久
- 會有效果嗎

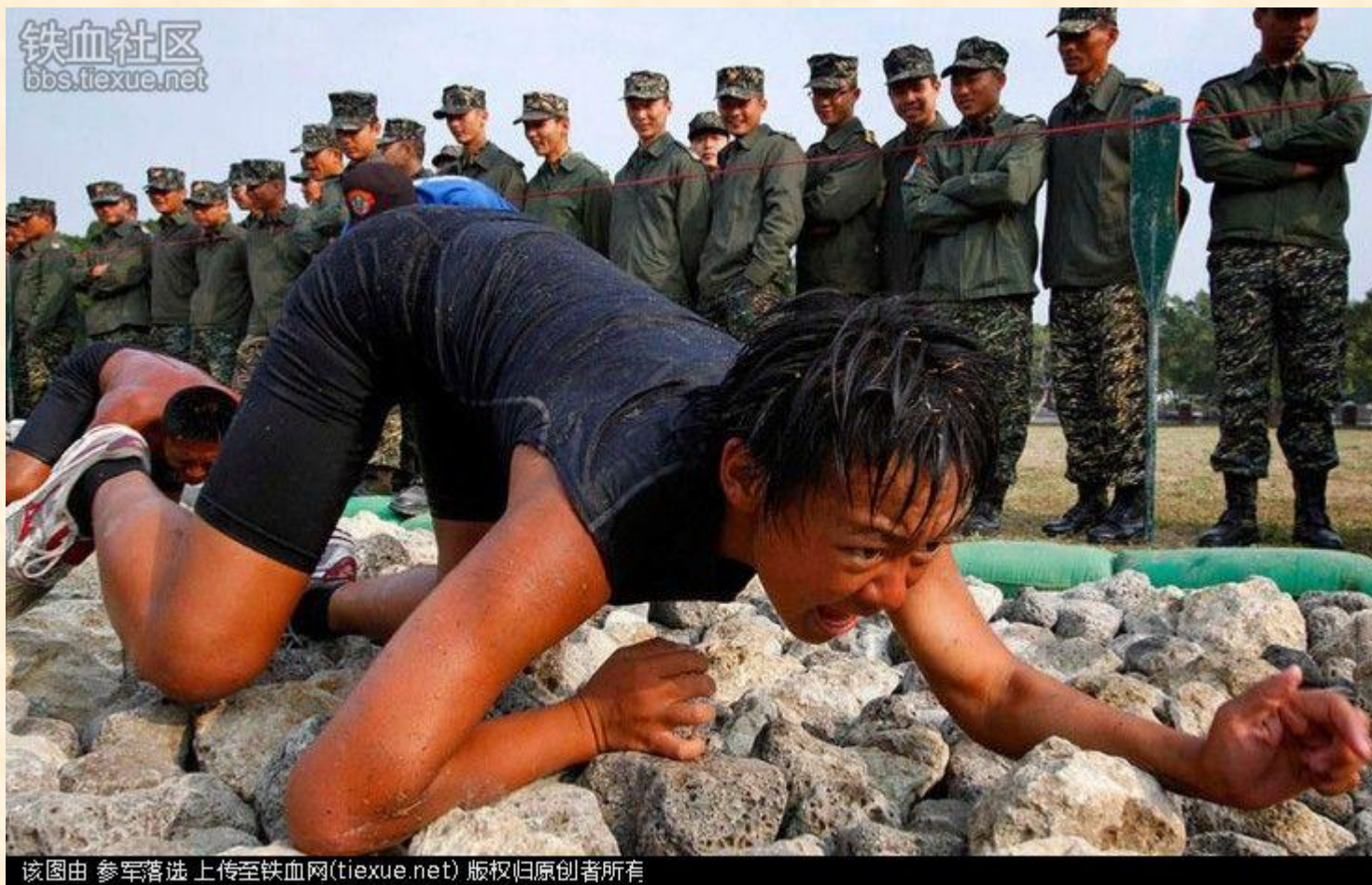
生活習慣



意志力



你多可望減肥?







謝謝大家