

Chapter. 2

健康體位大作戰

Section. 2

Section. 1



Section. 3

Section. 4

Section. 2

Section. 1



Section. 3

Section. 4

Section. 2

Section. 1

健康活力最美



Section. 3

Section. 4

圓臉好看？尖臉好看？



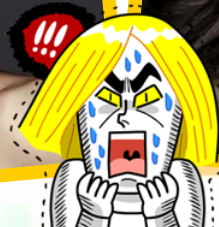
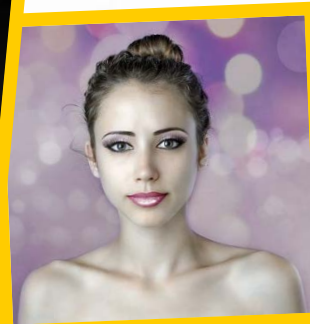
審美觀 並無絕對標準

曾經有位美國女生做了一項實驗，把自己的素顏照寄給世界各地40位以上的修圖玩家，只要求他們「**把我變得更美**」，讓來自不同文化的人依據各自的審美觀去修改她的照片...



Before & After 01:56

女性理想體型進化史 02:55





哪個名人或藝人最符合自己心目中對「美」的定義？
請舉出2個形容詞來形容他/她

范冰冰自爆體重 樂當微胖女星

01:11

你滿意自己的外表嗎？



嬰兒肥好討厭>"<

覺得自己不夠**高**？
 不夠**壯**？不夠**苗條**？
 咪咪不夠大？
 皮膚不夠**白**？
 鼻子不夠**挺**？



你滿意自己的外表嗎？



說說看，你覺得自己是美麗或帥氣，還是一般呢？為什麼？
當你欣賞一個人時，你最看重是哪些部分？



思考轉



瘦？



壯？

你被影響了嗎？

男生要壯，女生要瘦...
想想看，這想法如何形成？

▶ 世界最強壯的男人 00:49

▶ 超級外貌協會 02:32

芭比大變身 高矮胖來比美



向來瘦得與現實脫節的芭比娃娃，早就受到許多批評，終於在 2016.1.28 順應潮流推出三種不同造型：高挑、嬌小和豐滿身材



芭比大變身 高矮胖來比美



芭比娃娃宣傳不切實際的身體形象，無形中導致有意模仿的女孩可能罹患厭食症。



1963年的「芭比當保母」搭配一本「如何減重」的書，書中竟然建議「不要吃」



芭比大變身 高矮胖來比美

英國 2006 年調查，接觸過芭比的 5～8 歲女童對自己身材的滿意度較低。

美泰兒長久堅守芭比原有體態，如今終於結束 57 年以來的傳統，可望對女性的身體意象有所助益。



傳統芭比娃娃的烏
菟蘭「真圓蕊B6」露8可安諸娃

拒絕被媒體消費



戰勝體脂肪

想想看，影片中傳達了哪些訊息？



喝茶就會瘦？00:25



全智賢代言瘦身廣告 00:34



媒體製造了...



▶ 好萊塢女星的祕密 01:37

▶ 被創造出來的美麗 01:44

「瘦 = 美 = 健康 = 幸福 = 受歡迎」的迷思



曾聽過哪些**誇張**或是**有效**的減肥方法嗎？分享給大家聽聽看！



節食就是這麼回事

02:15

超勵志！瘦25kg變型男



藝人李威的弟弟一休，高中體重直逼90公斤，直到遇見心儀的女生讓他發憤減重，透過**運動**跟**飲食控制**，一年甩掉25公斤，並持續分享正確減重知識

合法減肥藥：羅氏鮮

功能：
阻礙食物的脂肪消化、分解

- 影響脂溶性維生素吸收
- 造成排便失禁、排油便、排便次數增加、腹痛



~~合法~~減肥藥：諾美婷



功能：

較快達到飽足感，增加基礎代謝率，減低食慾，控制體重

會導致口乾、失眠、便秘、心跳加快、血壓上升



因心血管問題已禁用





小小瑜：吃減肥藥差點要了命 02:40



可能導致睡不好、心跳不規律、上課精神不集中、噁心



甚至摻安非他命，或是中藥摻西藥，嚴重可能致命



多喝水也能幫助瘦身

多喝水
加強代謝！



人體有70%是水份，適度喝水能增進代謝助瘦身，可說是健康瘦身不可或缺的功臣喔！



NG的水果餐減肥法

只吃水果減肥
當心愈吃愈胖



- 長期以水果為食，身體會缺乏蛋白質、礦物質等營養成分
- 水果餐糖分充足，長期大量攝入，恐怕會愈減愈肥

水果減肥法
小心適得其反 01:30

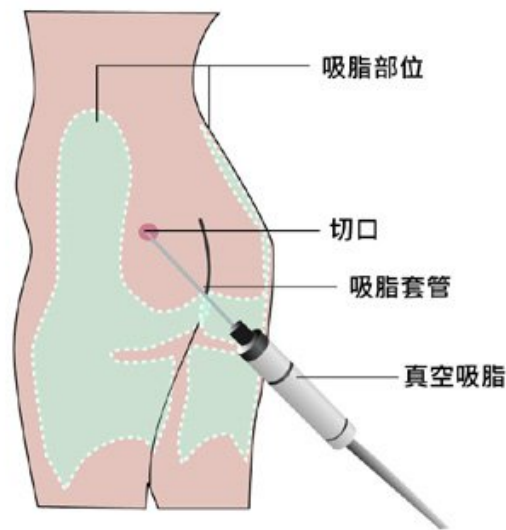
塗抹類減肥產品 的真相

許多瘦身的塗抹產品都含有薄荷、咖啡因、唐辛子等成分，聲稱可燃燒脂肪，但實際上，**皮膚吸收有限**，脂肪也不會因此而**溶解**或**燃燒**



抽脂手術大揭秘！

- 皮膚永久性色素沈著
- 局部水腫
- 心、肺脂肪栓塞
- 皮膚鬆弛
- 皮膚表面凹凸不平



抽完脂的肚子皺巴巴的！怎麼去海邊...



新聞報導許多女藝人愈長愈像，疑似動過整型手術，你對這樣的現象有什麼看法呢？

對自己身體不滿意的部分會考慮以整型改變嗎？
為什麼？



2013韓國小姐選美
相似度up!up!



我想要整形 01:01

體位與健康的關係

Section. 2

Section. 1



Section. 3

Section. 4

計算每天所需的熱量

基礎的新陳代謝怎麼算 01:43



體重X活動熱量=每天所需熱量

- 輕度活動者：30大卡/每公斤體重
辦公者、一般售貨員、學生、教師
- 中度活動者：35大卡/每公斤體重
裸母、護士、服務生
- 重度活動者：40大卡/每公斤體重
運動員、搬家工人

如何計算每日所需熱量

小明是個學生，體重80KG，請問他每天需要多少熱量？

我比較
貪吃

► Ans : $80 \times 30 = 2400$ 每天所需熱量



變胖？變瘦？怎麼來的？

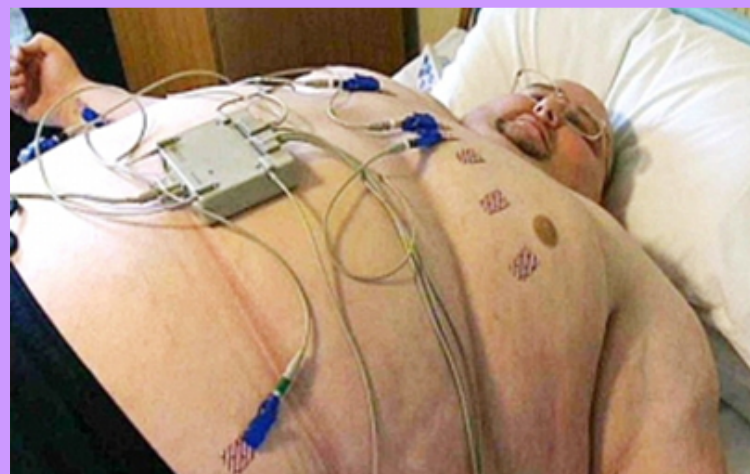
若小明想減重，
該怎麼做呢？



→每日攝取熱量少於2400大卡
→增加運動量提高熱量消耗

儲存(脂肪):7700大卡→1公斤
攝取超過或少於每日所需熱量
便會反映在體重上

變胖沒什麼？後果可能更嚴重



肥胖並非單純的**外貌問題**，而是**罹患慢性病**的風險特別高！

肥胖不是病

太胖會要命

高血壓

中風

癌症

肺部疾病

脂肪肝

心血管疾病

高血脂

糖尿病

關節骨骼疾病

不孕

痛風



你是哪種體型？

我覺得我是...

西洋梨

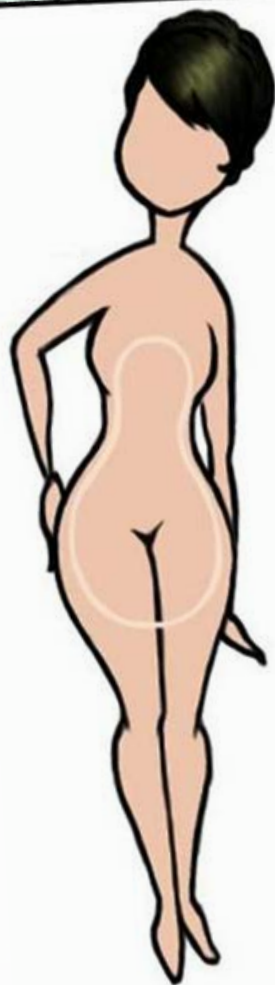


蘋果型



西洋梨體型

(下半身肥胖)



女性肥胖

大多屬於此類型

腰臀比 < 0.7

側臀、大腿肥胖



標準腰臀比：

男	0.85~0.9
女	0.75~0.8

蘋果體型（上半身肥胖）

男性肥胖

大多屬於此類型

脂肪集中在腹部

男生腰臀比 >1.0

女生腰臀比 >0.8



心血管疾病、動脈粥狀硬化、高血壓、高血糖等慢性疾病容易上身



Section. 2

Section. 1



Section. 3

飲食失調與健康

Section. 4

過度壓抑致病

國三女厭食亡

- 過度壓抑罹患厭食症
- 45→22公斤
- 用功、熱中學校事務
- 夢想上臺大，拒絕休學
- 厭食症致體弱猝死

I won't
eat

厭食猝死 國三女生
只剩22公斤 02:04



厭食症小檔案



你是否覺得自己
永遠不夠瘦...

好發族群：

13歲～18歲少年，男女比為1:9

特徵：

- 追求完美
- 體重過低，對體重增加有嫌惡感
- 若發現體重增加，進食後催吐

併發症：

- 合併憂鬱症、躁鬱症等
- 嚴重恐休克死亡



瘦到差點小命不保

擔任模特兒的喬·湯普森，在11歲時罹患厭食症，瘦到只見皮包骨，直到17歲麥當勞打工，看到別人大口吃薯條、漢堡，點燃她對食物的渴望，重新找回健康



什麼是 Size Zero

「紙片人」，泛指纖瘦程度到達能穿 **Size Zero**，0碼的三圍，胸、腰、臀大約分別是 **31.5-23-32吋**

很多人以能穿上 Size Zero 為目標而減肥。英國超模 **Kate Moss** 就是公認的0碼模特兒之一

