

## 蘭陽校園享瘦人生

學習新視界

【記者林毅樺蘭陽校園報導】為了導正都市人普遍錯誤的飲食習慣，令更多人注意相關的營養攝取和規律運動，蘭陽校園主任室在18日晚間於CL328舉辦第一場全住宿書院生態環境主題中「享瘦人生，輕鬆搞定」講座，邀請任修平博士蒞臨蘭陽校園演講，活動吸引60人報名參加，講座以五大部份呈現如何獲得健康的體態，包括：各樣數據證明肥胖的危害、分析大家常用的錯誤減重方法、教大家告別難堅持又易復胖同時損害健康的減肥，最後分享個人親身經歷。

講座過程中，任修平強調運動前要吃，運動後30分鐘內也要補充食物，藉此維持身體運轉的能量，蛋白質攝取量增加、碳水化合物攝取減少、規律運動的習慣，三者結合則能夠有效的增加肌肉量，不但能支撐身體，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，最後講座以任修平分享的個人經歷「如何將85公斤的體型變成一身精實肌肉的型男」，及親身示範下肢運動、伏地挺身等動作後獲得一片掌聲而告一段落。