

授課講師學經歷

姓名	謝明哲
課程名稱(主題)	不復胖策略研討會研討會之引言
服務單位(包含職稱)	臺北醫學大學 保健營養學系 講座教授
學歷	台灣大學農業化學研究所生化營養組博士
經歷	臺北醫學大學保健營養系教授、系主任、研究所所長、學院院長、學務長、副校長、台灣營養學會理事長、中華民國肥胖研究學會理事長

授課內容摘要

減重對很多人來說是一件不陌生甚至是容易的事，但是維持體重而言對於大多數的人卻是一件非常困難而且不容易做到的事，減肥必須要把握住三個原則：(1)減少體脂肪之儲存量(2)增加體脂肪之分解量(3)促進分解體脂肪之利用量，所以不論何種減重方法都必須要利用到此三原則，而要如何在減重後才維持體重的不復胖，是非常值得商榷的。

避免復胖維持身材姚窈的三要領：也就是『三養』，

一、修養：心理建設心裡感覺 二、營養：飲食控制 三、保養：多運動，所以再減重之後要維持體重不單單只是飲食上要注意，心理上也是佔有很大的層面，因為在減重的時候生理和心理上都有可能會有變化。所以如何在減重之後能夠維持體重，是非常重要的而且值得探討的。本次研討會內容包括不復胖的臨床研究綜論、不復胖的心理學觀、不復胖的飲食觀、不復胖生活習慣觀、不復胖生活習慣觀、不復胖的外科臨床策略、不復胖的內科臨床策略等，期望能對學術與臨床上提供一些參考。

不復胖策略

引 言

謝明哲

台北醫學大學公共衛生暨營養學院
保健營養學系(學士班 碩士班 博士班)

- 一、 一句發人深省的話
- 二、 減肥的基本認識
- 三、 減肥障礙
- 四、 避免復胖：維持窈窕身材的要領－三養
 - 1. 修養－心理建設、心理感覺
 - 2. 營養－均衡飲食
 - 3. 保養－多運動、正常睡眠
- 五、 結語