

我型我塑 挑戰賽

燃脂增肌

前測

- 一、量測：身體組成分析、身高、體重、血壓、腰圍
- 二、完成活動網頁報名
- 三、填寫前測問卷



113我型我塑網頁平臺



健康行為問卷

依完成順序處理，收到審核通過信件，才算報名成功。

網頁平臺登錄
(每週;共登錄10週)
3/18(一)– 5/26(日)
體位、多喝水
吃蔬菜、少油炸少
糖飲、充足睡眠

1. 減重前後
全身照片
2. 全日健康
減重照片

營養
講座

營養
諮詢

1. 專業運動課程
2. 運動中心
(無法相互取代)

個人**積分達標260分**
以上摸彩拿獎金

重點為
落實健康行為

後測：後測問卷、體位測量
5/28–5/29



- 增肌增重獎、減脂增肌獎、健康任務積分獎
- 不復胖/不復瘦獎 (10月份下旬後後測)