

嘉南藥理大學 111年度燃脂享瘦挑戰賽

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



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9週)
3/28-5/29
體位、多喝水
吃蔬菜、少油炸
少糖飲

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
3. 運動APP
(無法相互取代)

個人**積分達標150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
5/30-5/31



每週運動紀錄上傳
(3/28-5/27每週上傳一次)

最佳美型獎、健康任務積分獎、不復胖獎 (10月份下旬後後測)