

核心逆齡 節拍超慢跑

徒手慢養好肌力，幫你去油肚、解疼痛、降三高、
增加骨密度與代謝力，抗老化擺脫肌少症！

主講人：徐棟英



徐棟英

政戰學校體育系畢業、臺北市立體育學院運動科學研究所碩士，曾任國防大學體育室講師，於91年起投入軍人體能訓練，對體適能訓練方法有著濃厚興趣，並因訓練成效佳於98年退役後仍獲國防部邀請擔任「精進體能訓練巡迴講習」講座。

現任銀髮族及上班族體適能訓練課程教練及講師。102年獲聘台北市文山區體育會，致力推廣銀髮族與上班族體適能訓練，在文山運動中心所開設之「居家核心肌力&心肺訓練課程」深獲好評，每班開課常常爆滿，社區銀髮適能課程也常獲訪視委員好評與支持，並先後獲得台北市政府及中華民國縣市體育會聯合總會頒發年度運動有功人員。

從事教學銀髮族練肌力課程已有9年時間，教過的學員有千人以上、主講過千場講座，包含上班族和中高年族群，很多人的退化與身體勞累困擾都透過正確運動訓練而實際改善了！





您有健康存摺嗎？

人生最後十年，你想怎麼過？



↑ 行動自如，能走能跑

V.S.



↑ 需要一直坐輪椅



↑ 天天為自己打扮

V.S.



↑ 只能插鼻胃管



↑ 開心陪伴家人

V.S.



↑ 需要人照顧

三個不足，讓你變成健康貧戶

睡眠

把握11-7
每天睡滿6-8小時

每週150分鐘
中等強度身體活動

運動

飲食

每天所需的六大營養素：
蛋白質、脂肪、
醣類、礦物質、
維生素和水
缺一不可

每週二次肌力訓練

■你正在過度使用身體！

睡眠、運動、飲食不足帶來的風險

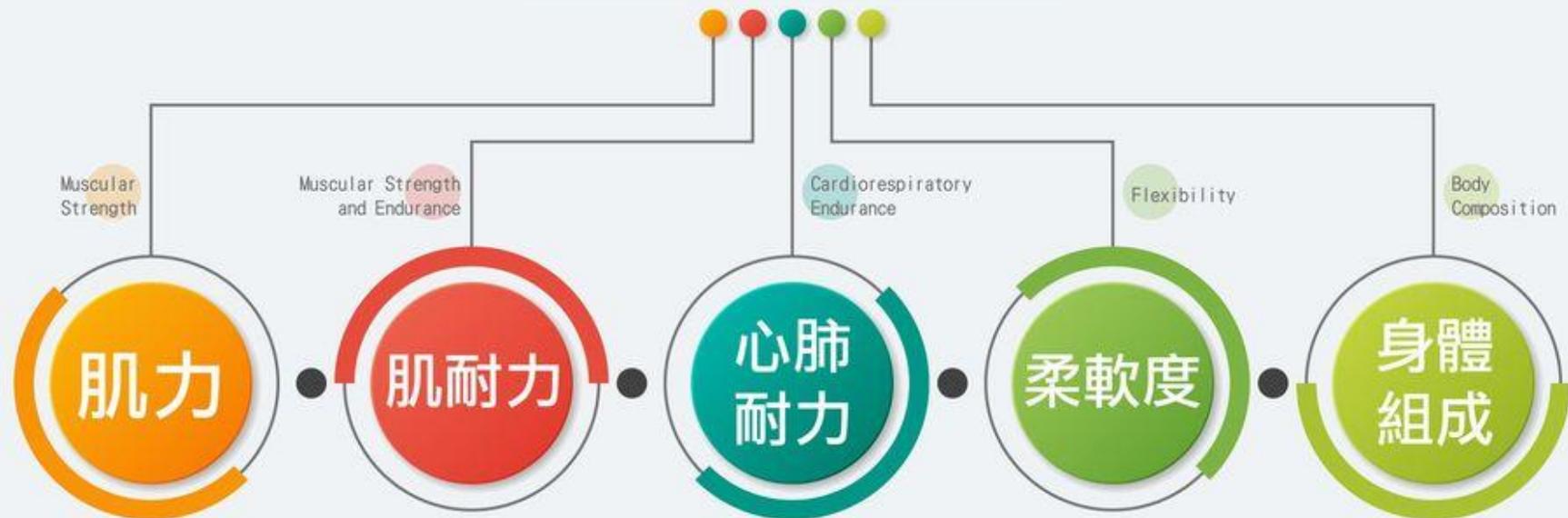
懶惰天性

■你正在過度使用身體！睡眠、運動、飲食不足帶來的風險

睡眠不足	缺乏運動	飲食不均衡
情緒容易反應過度	心血管疾病	糖尿病
<u>判斷力降低</u>	腦中風	血脂異常
<u>注意力不集中</u>	骨質疏鬆	高血壓
容易得阿茲海默症	糖尿病	中風
眼睛變得乾澀	高血壓	心肌梗塞
<u>心血管疾病風險增加50%</u>	肥胖	骨質疏鬆
眼皮下垂、眼睛浮腫	癌症	注意力不集中
<u>妨礙肌肉的生長</u>		皮膚狀態不好
容易罹患乳癌		精神狀態不佳
腸胃發炎		
可能引發腎功能衰竭		
<u>增加罹患結腸癌的機率</u>		
免疫系統受到破壞		
<u>引發肥胖</u>		
皮膚出現細紋		

原始資料來源：天下雜誌網站 <https://www.cw.com.tw/article/5089003>

認識體適能： 體適能的五個重要組成



增加力量的方法就是利用**重量訓練**，以 4-6 或 8-12 反覆次數 (RM) 來鍛鍊。重量越重，執行的次數 (Reps) 要越少！

增加肌耐力的方法通常使用**輕量負荷的訓練**，從事 12-20 RM。使用較輕負荷重量及較高的rep將對肌肉耐力所需的肌肉纖維有更長的鍛鍊時間。

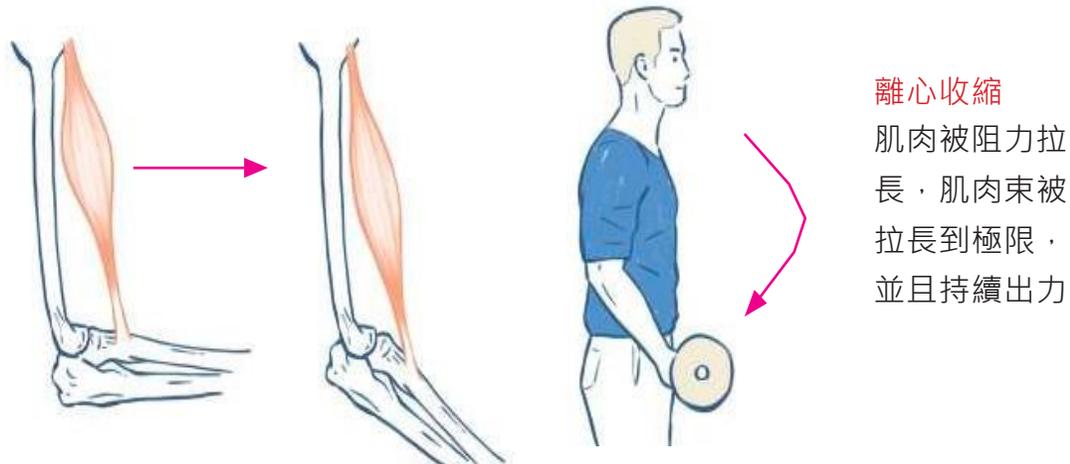
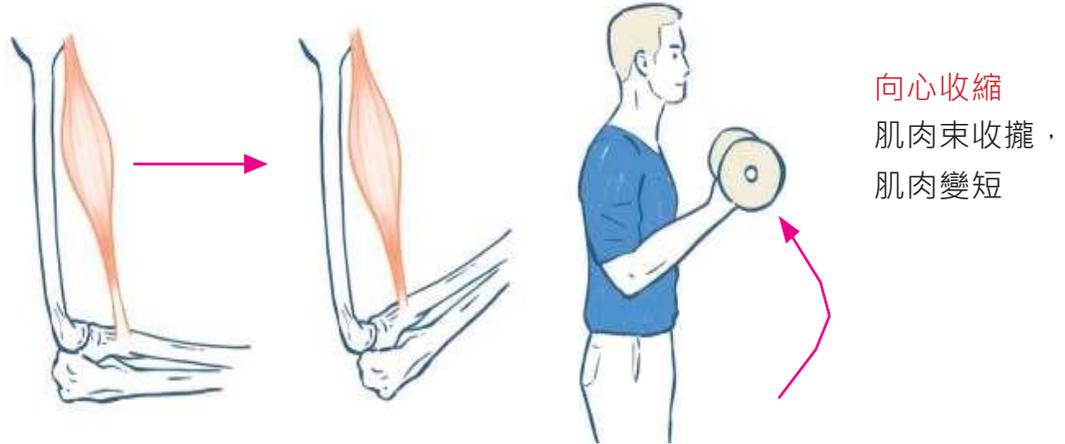
如何促進本身的心肺耐力呢？最好方法是**從事全身性的有氧耐力運動**，例如慢跑、跳繩、游泳、騎腳踏車、有氧舞蹈等等的運動。

改善柔軟度的方法最主要是透過**伸展運動**。建議每週三次以上，每次1-3組，每組持續時間10-30秒。

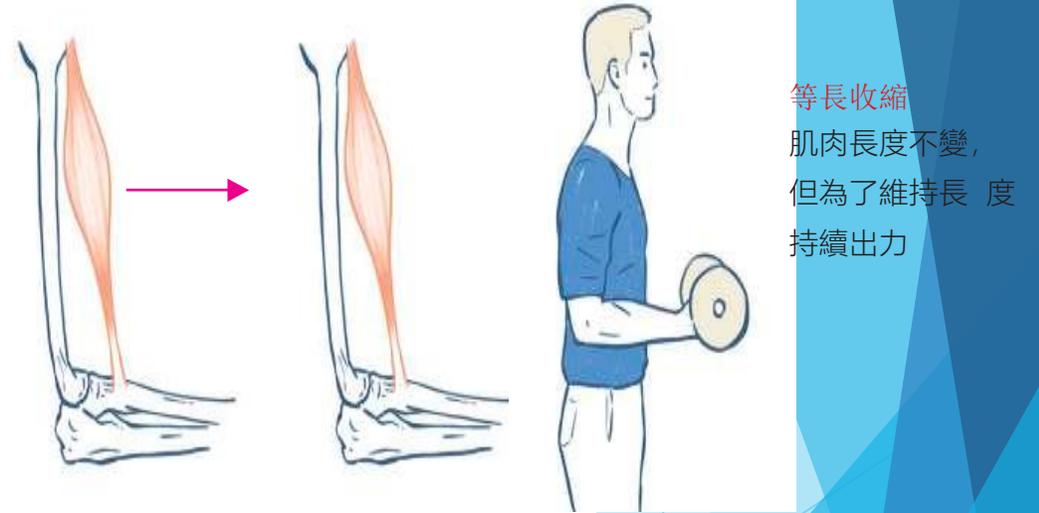
測量身體組成有多種方式，最簡單的方法是利用**身體質量指數 (BMI)** 來表示。

肌力訓練原則

等張收縮



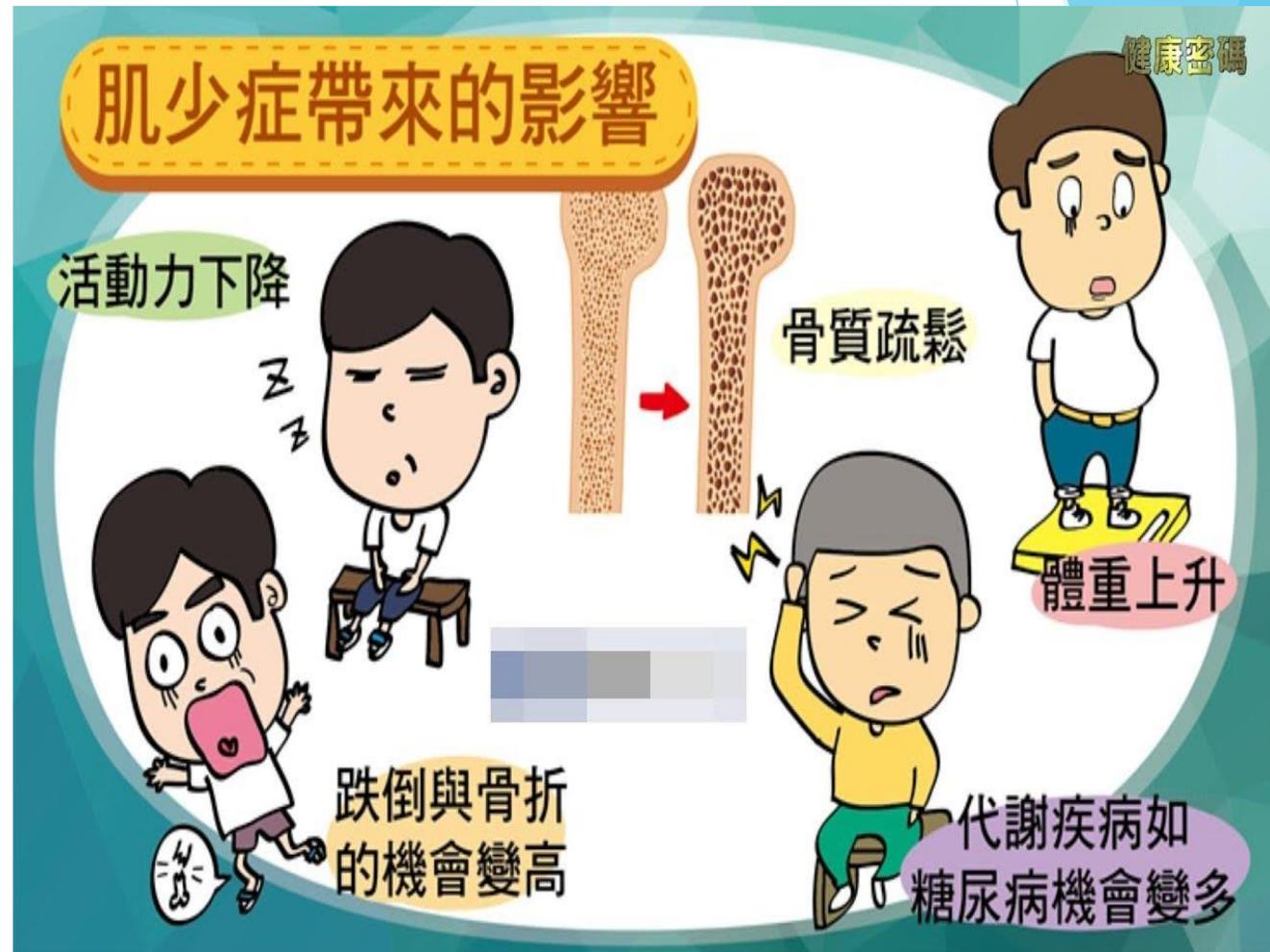
等長收縮





問題影響：肌少症

不耐久站、不耐久坐？
可能得了**肌少症**！



問題影響：肌少症

■一旦核心肌群無力，很多日常動作都無法做到！



↑無法輕易起床、每次上下樓梯或上下公車都必須住扶手才敢走、一旦坐下要起身就很困難，這些都是腹部核心肌群力量不夠所造成。



圖取自Parabell 平衡鈴部落格運動筆記



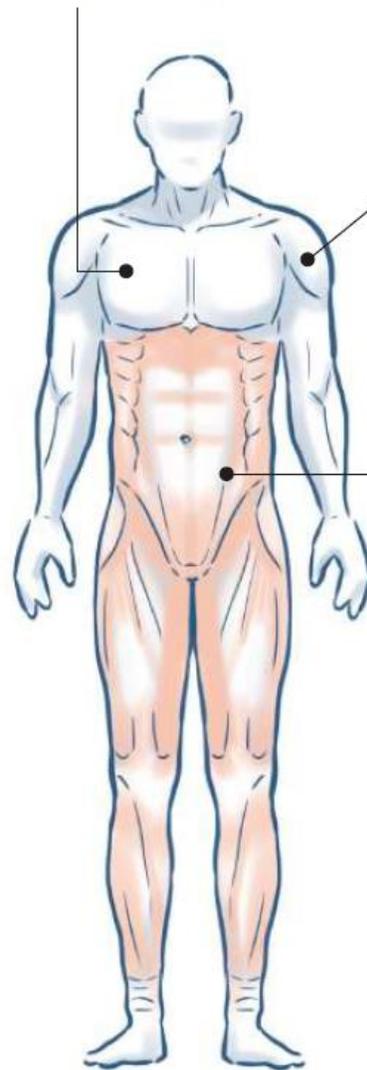
簡易徒手肌力訓練 5大肌群練起來

人體重要的 五大肌群

- 胸部肌群
- 肩頸背肌群
- 手臂肌群
- 腹部肌群
- 臀腿肌群

胸部肌群

協助手臂及肩膀活動，女性鍛練的話，還能讓胸型更佳更挺



手臂肌群

幫助支撐以及提升負重的能力

腹部肌群

大部分的日常動作都得依靠這塊肌群，它能維持脊椎穩定性，並支撐住身體

臀腿肌群

位於臀腿的肌群，和人體的行動速度、敏捷度都有密切關係

肩頸背肌群

身體的第二大肌群，透過鍛練，才能保護脊椎，還能改善駝背的現象



腿部-深蹲

組數：15下×2-3組

最後一下停滯20秒

頻率：每週2-3天

組間休息：約30秒

好處

1. 幫助減肥、消耗熱量
(可訓練約**70%肌肉**)
2. 促進代謝和循環、
改善精神狀態
3. 預防膝蓋受傷
4. **活化髌關節與膝關節**

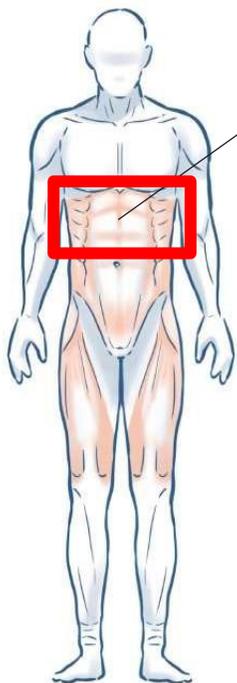


上腹部-捲腹

組數：10次×2組

頻率：每週2-3天

組間休息：約30秒



功能：起床時頭
肩部抬起&爬樓梯
&坐沙發等，都需
靠**上腹肌**收縮才
能輕鬆起床&站立
&爬樓梯。

停在最高點約 60 秒

-
-

正常呼吸，不要憋氣



腹部收緊



老年人健身运动

正确的日常姿势：起床



正确的日常姿势：坐下



上腹部&側腹部-交換碰跟捲腹

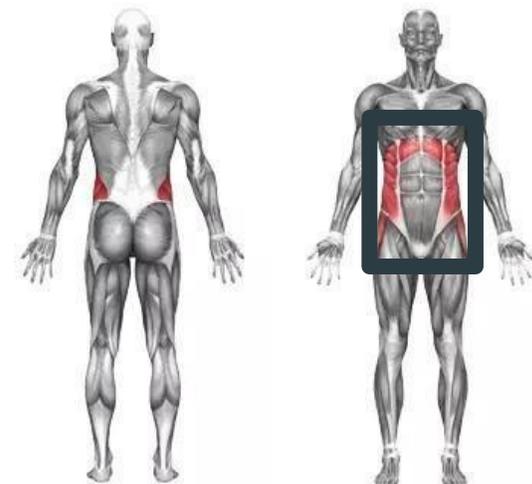
組數：10次×2組

頻率：每週2-3天

組間休息：約30秒

功能

床上翻身時，需靠**上腹**
與**側腹肌**收縮才能輕鬆
轉體



運動過程中「短吸 短吐氣」
，千萬不 要忘記呼吸而憋氣

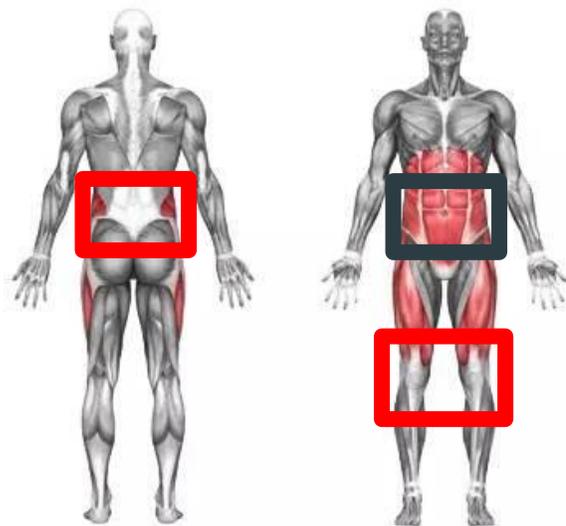


下腹部-屈膝&直膝伸腿

組數：10次×2組

頻率：每週2-3天

組間休息：約30秒



功能

下腹部弱化，直接影響髌關節活動能力，如行走與上下樓梯困難，迫使腿部代償，進而影響膝關節，另間接影響下背部

2 吸氣，收緊腹部肌肉，將大腿直膝慢慢抬起至垂直 90 度。



3 吐氣，將雙腳慢慢伸展出去，膝蓋伸直到盡量貼近地板但不落地，總共來回 10 次。



上臂肌群-伏地挺身

組數：10次×2組

頻率：每週2-3天

組間休息：約30秒

功能

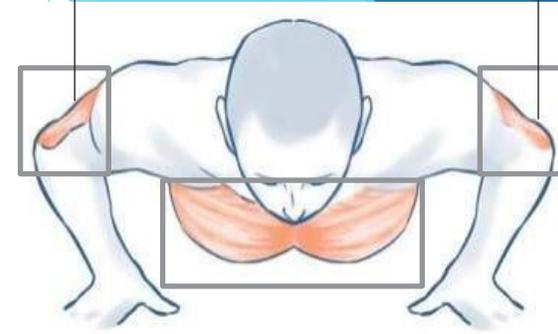
上臂肌群弱化，直接影響**肩頸部**，經常性**肩頸痠痛&落枕**，嚴重**頸椎滑脫**

縮腹，慢慢曲肘讓身體盡量呈現一直線下沉貼近地板。

一直線



上臂肌群



胸部肌群



上臂肌群

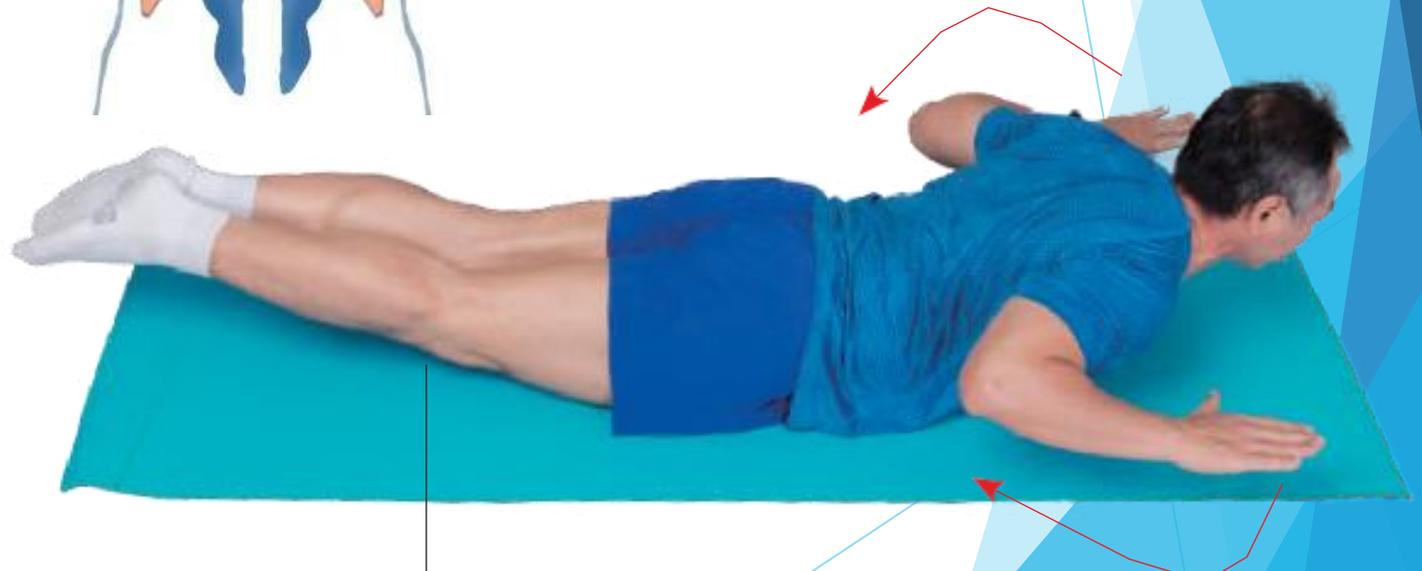
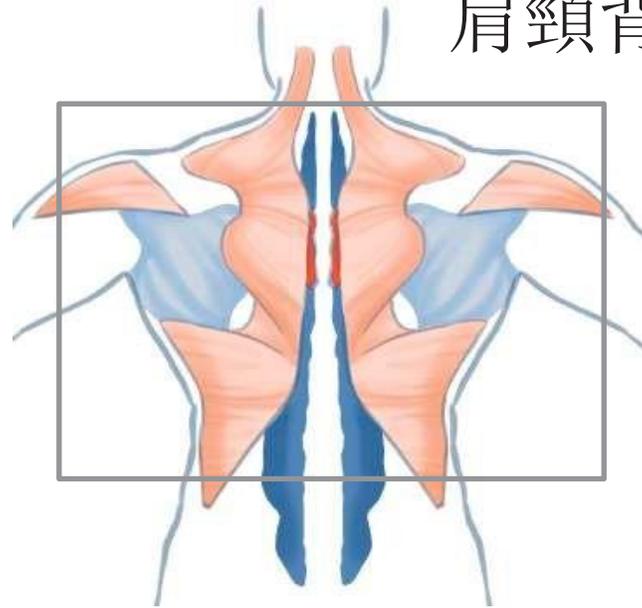
肩頸肌群-內收肌輔助的背部伸展式

肩頸背肌群

組數：10次×2組
頻率：每週2-3天
組間休息：約30秒

功能

強化**肩頸肌群**，還可
保護**頸椎**是一個很好的
運動



膝蓋併攏夾緊抬離地板

背部肌群

組數：20秒×2組

頻率：每週2-3天

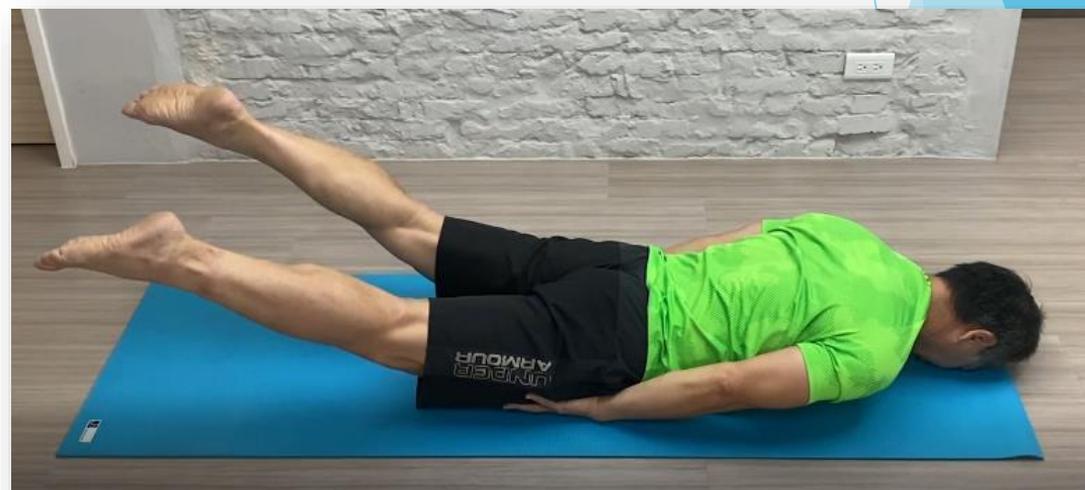
組間休息：約30秒



▶▶ 眼镜蛇式

功能

強化**背部**、**臀部**、**腿部肌肉**，
增加脊椎彈性，舒緩背痛，避
免**腰椎滑脫**



▶▶ 俯臥抬腿

核心肌群-棒式

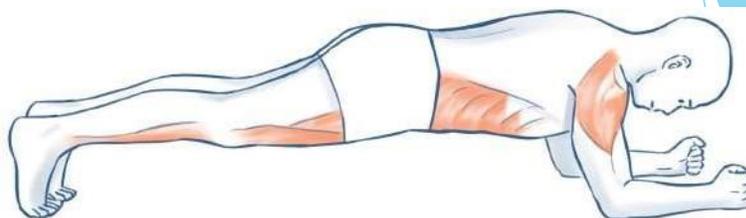
組數：60秒×2組

頻率：每週2-3天

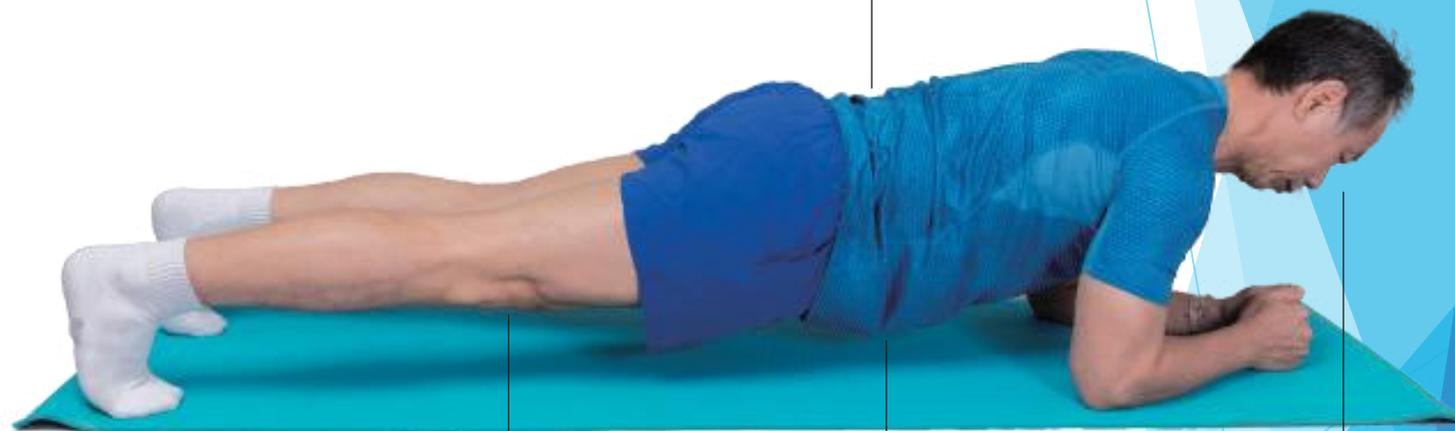
組間休息：約30秒

功能

核心肌群是一群負責保護脊椎穩定，支撐脊椎，減少椎間盤所受到壓力的肌肉群



腰部不能下沉，也不能拱起



膝蓋打直

腹部收緊

視線往下，頭擺正看地板，不抬頭

心肺耐力訓練- 跑步比走路及其他運動更不傷膝蓋

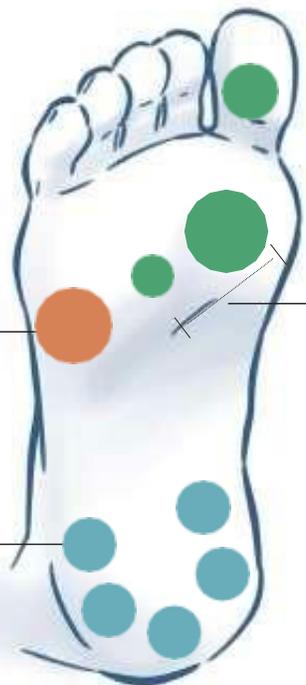
史丹佛大學一項研究，追蹤業餘跑者近20年、
跑者年齡約55歲上下

- 輕微關節炎症狀—從7.6%→**20%**
- 嚴重關節炎症狀-- **< 2%**
- 年齡相仿的非跑者對照組中
- 輕微關節炎症狀—從0%→**32%**
- 嚴重關節炎症狀-- **10%**

資料來源：
運動黃金20分鐘
葛瑞真.雷諾茲 著

心肺耐力訓練—節拍超慢跑

■ 節拍超慢跑時，腳掌的落地順序



最初的落地點

主要負重的部位

為了平衡，腳跟
最後會輕觸地面

赤腳跑步 4 好處

1. 解放雙腳感受土地
2. 降低受傷機率
3. 增強腳部肌肉
4. 增強腳部連結

赤腳跑步 3 缺點

1. 要經歷適應期
2. 小心地面雜物
3. 摩擦起水泡

摘自 **hello** 醫師

心肺耐力訓練—節拍超慢跑



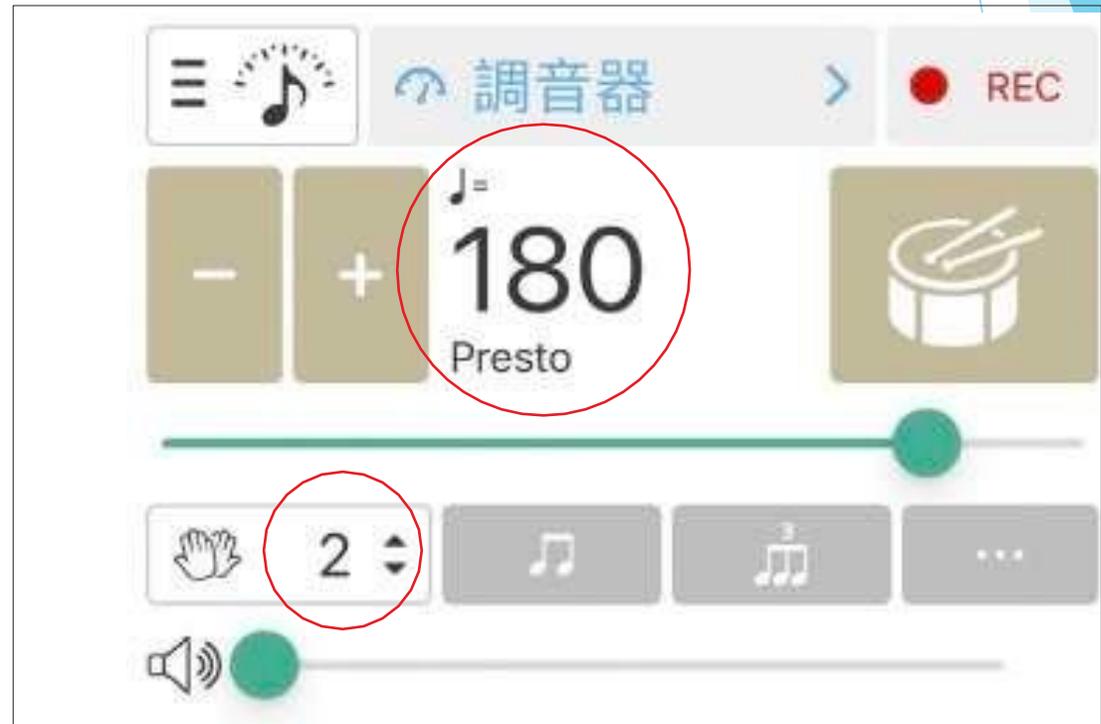
調音器, 節拍器 (4+)
Soundcorset
SUNG HO LEE
專為 iPad 設計
在「音樂」類中排名第 11
★★★★+ 3.3 + 213 則評分
免費 · 提供 App 內購買

1. 追劇神器之安卓版：

<https://play.google.com/store/apps/details?id=com.soundcorset.client.android>

2. 追劇神器之iOS版：

<https://apps.apple.com/tw/app/%E8%AA%BF%E9%9F%B3%E5%99%A8-%E7%AF%80%E6%8B%8D%E5%99%A8/id918055824>



心肺耐力訓練—節拍超慢跑

節拍超慢跑 四要領

前腳掌著地
(再後腳跟)

膝蓋微曲(呈
◁字形可避震)

節能減碳(聲
音小)

小步伐高步頻
(180步/分鐘)

節拍超慢跑四口訣(傾聽身體回饋)

不酸

不痛

不硬

不喘



保持
屈膝

监测心率 助您达到更好的运动效果

心率区	最大心率	强度	详细信息
热身	50-60%	非常低	运动热身中 在此心率区域运动10至15分钟可实现完美热身效果，进而有助于进行后续强度更大的运动，此外也有助于在健身结束进行放松。
脂肪消耗	60-70%	低	脂肪消耗区 进行厌氧运动可增强耐力并使身体能够应对更大强度的运动。这一强度的运动可燃烧脂肪，但需要持续较长时间，才能达到期望的结果。
有氧心率	70-80%	中	心血管的耐力 在此心率区域中，心血管耐力将得到增强。在较长一段时间内保持此心率水平可消耗热量、燃烧碳水化合物和脂肪。
无氧	80-90%	高	肌肉耐力 在此心率区域中，短暂的高强度运动可提升耐力水平并练出肌肉。在高度强度运动的间隙进行适当的休息可帮助达到期望的效果。
红线	90-100%	非常高	职业运动员 如果您不是专业运动员，我们建议您不要采取此运动强度。对于未经过高度专业训练的运动员，超过最大心率的90%可能会导致危险。在增加健身强度前，请咨询医生或者经验丰富的健身教练。 

最大心率怎麼算？
計算公式是：220 - 年齡。

(220-年齡)X60-70%，
就是你燃脂的目標心率。

2017-03-15 由 遛遛減肥 發表于健康

原文網址：<https://kknews.cc/health/oy29y3o.html>

節拍超慢跑建議處方

- 1.高血糖-三餐飯後休息約3-5分鐘，跑15-30分鐘。
- 2.高血壓&高血脂-每日累加30-60分鐘。
- 3.減重-每日累加90-120分鐘。

超慢跑與走路耗氧比較

資料來源：《驚人的超慢跑瘦身法》，梅方久仁子著

名稱數值	T先生49歲			作者(女)50歲			
	慢走	快走	超慢跑	慢走	快走	超慢跑	慢跑
速度 (分:秒/km)	13:04 約 4.8 km/h	10:45 約5.6km/h	13:28 約 4.4 km/h	10:56 約5.4km/h	08:25 約 7.2 km/h	07:57 約 7.5 km/h	06:30 約 9.2 km/h
消耗量 (kcal/分)	3.8	5.1	9.5	3.7	5.2	9.3	10.0
消耗倍數 (慢走基準)	1.0	1.3	2.5	1.0	1.4	2.5	2.7



減掉的體脂肪到底跑去哪裡？

「減掉的脂肪去了哪裡？」這個問題，正確回答是：
「**二氧化碳和體液**」。

中性脂肪代謝後**84%**隨呼吸排出，**16%**隨體液排出



文章來源：[《商業周刊》](#)，〈減掉的體脂肪到底跑去哪裡？連醫生和營養師都答錯，正解竟是：呼吸！〉，大西睦子，2015/8/27

超慢跑的好處

- 減重速度是快走的能量消耗**1.5-2**倍
- 降低壞膽固醇及三酸甘油脂(中性脂肪)，增加好膽固醇
- 降低血糖
- 降低血壓
- 降低尿酸，改善痛風問題
- 舒緩壓力，增加多巴胺、血清素、正腎上腺素
- 減少便秘，增加免疫系統
- 活化腦部減緩失智

梅方久仁子 著
游韻馨 譯

驚人的
ゆっくり走れば健康になる

超慢跑
瘦身法

very slow jogging



日本科學證實 減重+活腦

每次跑步就上氣不接下氣，好痛苦？
只要「慢慢跑」就能愉快運動、增強體力。
害怕膝蓋會受傷，因此總是無法暢快跑？
比走路還慢的慢跑，消除痠痛、改善便秘
讓你腰腿零傷害，大腦更靈活！

4km/hr
比走路還慢

每天跑30分鐘
活腦強筋 完全不累不喘！

燃燒熱量 是走路2倍，
連 運動白痴 都會愛上的運動！

變瘦變健康！

體重 / 腰圍 / 血糖 / 膽固醇 / 尿酸 ↓

資料來源：《驚人的超慢跑瘦身法》，梅方久仁子著

超慢跑的好處

楊O杰

112/1/ 6日，血壓**180**/血脂**234**/血糖**242** / 糖化血色素**12** /體重**112**/腰圍**42**。

112/4/15日，血壓**117**/血脂**108**/血糖 **89** /糖化血色素**6.2** /體重**92**/腰圍**36**。

飲食調整：

早餐/兩顆水煮蛋+無糖燕麥飲

午、晚餐/4~5樣青菜+1樣白肉+1碗糙米飯

運動調整：

早上起床後先跑30分鐘超慢跑

午晚餐後跑30分鐘超慢跑

合計一天固定會跑90分鐘以上。

體檢數字恢復正常，體重減**20**公斤，老闆邀請分享超慢跑心得。

送檢單位：

聯合診所

編號:000365

檢體狀況:

區域：2

病歷編號：

姓名：楊

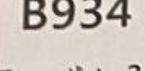
出生日期：074/08/24

身份證號：F12*****78

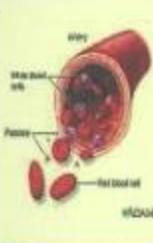
性別：男

採檢日：112/01/06 送檢日：112/01/06 報告日：112/01/06

DIFFERENTIAL COUNT 白血球分類 (全血)

	Neutrophil 嗜中性球 (40-75)	%
	Lymphocyte 淋巴球 (20-45)	%
	Monocyte 單核球 (2-10)	%
	Eosinophils 嗜伊紅球 (1-6)	%
	Basophils 嗜鹼性白血球 (0-2)	%
	ABO (grouping) 血型	
	Rhesus (Rh 因子)	

Blood Glucose 血糖		
	AC 禁食血糖 (70-100)(血漿)	242 mg/dL
	PC 飯後血糖 (90-120)(血漿)	mg/dL
	HBA1c 糖化血色素 (4.0-6.0) (全血)	12.0 %

LIPIDS STUDIES 血脂肪檢查 (血清)		
	Cholesterol 膽固醇 (<200; 糖尿 <160)	234 mg/dL
	Triglyceride 三酸甘油酯 (<150)	111 mg/dL
	HDL-Chol 高密度膽固醇 (>40)	mg/dL
	LDL-Chol 低密度膽固醇 (<130; 糖尿 <100; 心血管 <70)	mg/dL
	VLDL-Chol 極低密度膽固醇 (0-35)	mg/dL
	CHO/HDL 血管硬化機率 (<5.5)	
	LDL/HDL 中風機率 (<3.55)	

送檢單位：

B934 晨恩聯合診所

編號:000450

檢體狀況:

區域：2

病歷編號：

姓名：楊

出生日期：074/08/24

身份證號：F12*****78

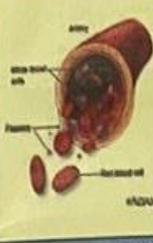
性別：男

採檢日：112/04/15 送檢日：112/04/15 報告日：112/04/15

DIFFERENTIAL COUNT 白血球分類 (全血)

	Neutrophil 嗜中性球 (40-75)	%
	Lymphocyte 淋巴球 (20-45)	%
	Monocyte 單核球 (2-10)	%
	Eosinophils 嗜伊紅球 (1-6)	%
	Basophils 嗜鹼性白血球 (0-2)	%
	ABO (grouping) 血型	
	Rhesus (Rh 因子)	
	ESR 紅血球沉降速率 (1hr<15,2hrs<30)	mm/hr

Blood Glucose 血糖		
	AC 禁食血糖 (70-100)(血漿)	89(R) mg/dL
	PC 飯後血糖 (90-120)(血漿)	mg/dL
	HBA1c 糖化血色素 (4.0-6.0) (全血)	6.2(R) %

LIPIDS STUDIES 血脂肪檢查 (血清)		
	Cholesterol 膽固醇 (<200; 糖尿 <160)	108(R) mg/dL
	Triglyceride 三酸甘油酯 (<150)	56 mg/dL
	HDL-Chol 高密度膽固醇 (>40)	44 mg/dL
	LDL-Chol 低密度膽固醇 (<130; 糖尿 <100; 心血管 <70)	53 mg/dL
	VLDL-Chol 極低密度膽固醇 (0-35)	mg/dL
	CHO/HDL 血管硬化機率 (<5.5)	
	LDL/HDL 中風機率 (<3.55)	

LIVER FUNCTION TEST 肝臟功能試驗 (血清)

超慢跑的好處

超慢跑降低

總膽固醇案例

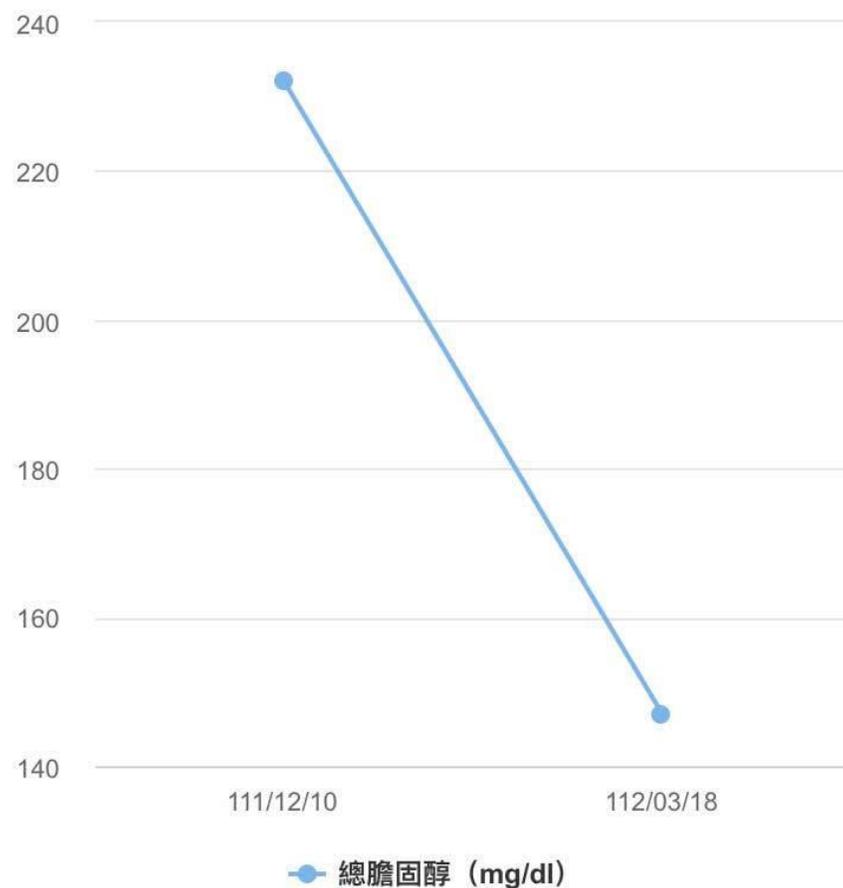
111/12/10-112/3/18

235降至**145**左右

📊 血脂檢驗報告

🔍 篩選

近3年 (109/04/01起)



超慢跑 的好處

快捷頁 健康存摺 重新登

其他檢驗資料		
109/11/23	Cholesterol,total	124.4
109/11/23	Triglyceride(TG)	53
109/11/23	Glucose AC	89.9
109/11/23	HbA1C	5.70
109/11/23	Uric Acid	6.9
109/11/23	CREA(B)	0.96
109/11/23	eGFR	87.09
109/11/23	SGPT	23.2
109/11/23	HDL-C	61.1
109/11/23	LDL-C	52.4
109/11/23	AFP(a-fetoprotein)	1.8
109/11/23	High Sensitivity CRP	0.05

其他檢驗資料		
109/08/31	Cholesterol,total	138.8
109/08/31	Triglyceride(TG)	109
109/08/31	Glucose AC	119.5
109/08/31	HbA1C	6.60
109/08/31	Uric Acid	7.0
109/08/31	CREA(B)	0.85
109/08/31	eGFR	100.22
109/08/31	SGPT	126.5
109/08/31	HDL-C	51.9
109/08/31	LDL-C	74.0
109/08/31	AFP(a-fetoprotein)	2.9
109/08/31	High Sensitivity CRP	0.07

超慢跑 的好處

92-68=24kg



2021-04-11



2020-04-19

又一個成功案例分享

陳小姐（153公分**82**公斤）因為睡眠呼吸中止症，醫師告知兩條路選擇：1.開刀2.減重。

選擇減重，曾嘗試減肥藥&減肥餐等，甚至買健身房三年會員，但因辛苦勞累而放棄。

直到今年8月陪伴受傷住院先生，無意間看到早安健康視頻，介紹減重追劇神器，節拍超慢跑影片，談到〔不酸.不痛.不硬.不喘〕的減重跑步方式，剛開始還半信半疑，在先生鼓勵下開始跑起來，發現跑起來確實不會喘。

10/2日發現體重降至76公斤，就加重跑量早上30-60分鐘，晚上30-60分鐘，再加三餐飯後跑15分鐘。

搭配清淡飲食菜單如附圖，持續減重至62公斤停滯期開始再加核心肌力訓練，體重經過四個月減重30公斤（目前**52**公斤）。

感恩徐教練的分享 感恩無限

[#早安健康視頻節拍超慢跑](#)

[#早安健康視頻最高CP值練出好肌力](#)

<https://youtu.be/aPqhnTKeVQ4>

<https://youtu.be/ee340PblU-w>



老師你好、自從我6月中看你上電視節目的介紹節拍輕慢跑的教學、我就從6/22日開始節拍輕慢跑一小時，而我是晚上的時間在運動之後過了一個禮拜慢慢的就改兩小時一直到現在、我認真每一天都會跑兩小時加上飲食減醣、糖、一天只吃一餐、原本**104**公斤加上有三高問題看醫生就吃了三顆藥、直到8月底我的體重變輕人也變比較有精神、現在已不用吃三高的藥、現在體重**75**公斤整個人都變的不錯、還是要謝謝老師的分享讓我自己下定決心不放棄每天輕慢跑、我會努力持續下去、謝謝



一位40幾歲腎臟病變三期超慢跑一年後逆轉為二期成功案例分享（腎臟病變區分為三階段五期）

我是在106.11.06檢查"慢性間質性腎炎"已經是第三期
剛開始我是走路及走跑步機,差不多4年期間,病情有維持好,沒有惡化,

在111年去年姐姐傳了徐老師的影片給我,我開始每天照老師的影片開始

超慢跑一個小時,特續差不多三個月,我的GFR指數**56.3** 進步到**62.6**

醫生幫我減藥量及可半年在回診一次,我一樣半年特續跑超慢沒中斷過

過了半年112.02.01回診我跟醫生看到報告嚇一跳

GFR指數**62.6** 進步到**70.4** 算是沒有紅字的指數了

醫生問我這半年做了什麼 怎麼變化那麼大,我回他我這半年都特續跑超慢沒中斷過

我非常感謝老師有這樣的資源分享出來,讓我們得到更多的幫助

[#成功案例分享](#)

生化尿液群組

生化血液檢驗

醫囑指定採檢日期：即日起至下次門診7日前採檢

姓名： 病歷號： 申請醫師： 陳金順 性別： 女
就診別： 門診 診別： 上午診 身份： 健保 生日：
主治醫師： 陳金順 DOC10268 申請科別： 腎臟科 看診日期： 1120204 看診區域：

申請日期： 1120204



掛號流水號： w063683863

空腹
49

◎ 問題/診斷：

N183： 第三期慢性腎臟疾病(中度)

R319： 血尿

R808： 其他蛋白尿

◎ 序號	檢驗項目	檢驗名稱	檢體/容器	ACCESSNO
1	LAB045	Glucose(Fasting)	BLOOD/灰頭管	3027034453
2	09025C	S-GOT	BLOOD/黃頭管	3027034453
3	09015C	CREATININE(B) CRTN	BLOOD/黃頭管	3027034453
4	09013C	URIC ACID UA	BLOOD/黃頭管	3027034453
5	09038C	ALBUMIN	BLOOD/黃頭管	3027034453
6	09004C	TRIGLYCERIDE (TG)	BLOOD/黃頭管	3027034453
7	09001C	CHOLESTEROL, TOTAL	BLOOD/黃頭管	3027034453
8	09044C	L.D.L. CHOLESTEROL LDL	BLOOD/黃頭管	3027034453



姓名: [REDACTED]		日期: 20181012		
編號	檢驗項目 / 臨床意義	檢驗數值 前次 / 本次	標準數值	備註
1	HGB (血紅素) - 貧血	13.2 / 12.8	男生: 13.5-18 % 女生: 12-16 %	
2	HCT (血球容積) - 貧血	38.8 / 38.8	男生: 40-54 % 女生: 38-47 %	
3	HDL-Chol (好的膽固醇)		>40	
4	LDL-Chol (壞的膽固醇)	101	<100	
5	Total Cholesterol (總膽固醇)	183	<200	
6	Triglyceride (三酸甘油酯)	55	<200	
7	AC Glucose (飯前血糖)	91	74~100	
8	BUN (尿素氮)-腎臟功能	19	7~25	
9	Cr (肌酸酐)-腎臟功能	1.2	男生: 0.7-1.2 女生: 0.5-0.9	
10	UA(尿酸)-痛風	7.2	2.3-7.0	
11	Total Calcium (鈣)	8.9	8.6-10.2	
12	Inorganic Phosphorus (磷)	2.6	2.7-4.5	
13	AST (肝功能)	12	<40	
14	ALT (肝功能)		<41	
15	Albumin (白蛋白) - 營養狀態	3.8	3.5~5.7	
16	Na (鈉) - 電解質	137	136~145	
17	K (鉀)- 電解質	3.8	3.5-5.1	
18	HbA1c(三個月平均血糖)		<7%	
19	尿蛋白	0.2299	<0.15g	

姓名: [REDACTED]		日期: 20220429		
編號	檢驗項目 / 臨床意義	檢驗數值 前次 / 本次	標準數值	備註
1	HB (血紅素) - 貧血		14.5	
2	LDL-Chol (壞的膽固醇)	108	<100	
3	Total Cholesterol (總膽固醇)	214	<200	
4	Triglyceride (三酸甘油酯)	93	<200	
5	AC Glucose (飯前血糖)	99	80~130	
6	HbA1c(三個月平均血糖)		<7%	
7	BUN (尿素氮)-腎臟功能	15	7~25	
8	Cr (肌酸酐)-腎臟功能	1.2	男生: 0.7-1.2 女生: 0.5-0.9	
9	e GFR (腎絲球過濾率)	50.7		
10	UA(尿酸)-痛風	6.8	2.3-7.0	
11	Total Calcium (鈣)		8.6-10.2	
12	Inorganic Phosphorus (磷)		2.7-4.5	
13	Na (鈉) - 電解質		136-145	
14	K (鉀) - 電解質		3.5-5.1	
15	Cl (氯) - 電解質		98-107	
16	Mg (鎂) - 電解質		1.7-2.55	
17	ALT (肝功能)		<41	
18	Albumin (白蛋白) - 營養狀態	4.1	3.5~5.7	
19	Total protein(總蛋白)		6.6-8.7	
20	單次蛋白尿	0.5	<0.15g	

姓名: [REDACTED]		日期: 20220816		
編號	檢驗項目 / 臨床意義	檢驗數值 前次 / 本次	標準數值	備註
1	HB (血紅素) - 貧血		12.7	男生: 13.5-18 % 女生: 12-16 %
2	LDL-Chol (壞的膽固醇)	86	<100	
3	Total Cholesterol (總膽固醇)	160	<200	
4	Triglyceride (三酸甘油酯)	77	<200	
5	AC Glucose (飯前血糖)	87	80~130	
6	HbA1c(三個月平均血糖)		<7%	
7	BUN (尿素氮)-腎臟功能	13	7~25	
8	Cr (肌酸酐)-腎臟功能	1	男生: 0.7-1.2 女生: 0.5-0.9	
9	e GFR (腎絲球過濾率)	62.6		
10	UA(尿酸)-痛風	5.9	2.3-7.0	
11	Total Calcium (鈣)	8.9	8.6-10.2	
12	Inorganic Phosphorus (磷)	2.8	2.7-4.5	
13	Na (鈉) - 電解質	138	136-145	
14	K (鉀) - 電解質	3.8	3.5-5.1	
15	Cl (氯) - 電解質	105	98-107	
16	Mg (鎂) - 電解質	1.8	1.7-2.55	
17	ALT (肝功能)	10	<41	
18	Albumin (白蛋白) - 營養狀態	3.7	3.5~5.7	
19	Total protein(總蛋白)	6	6.6-8.7	
20	單次蛋白尿	0.2	<0.15g	

姓名: [REDACTED]		日期: 20230201		
編號	檢驗項目 / 臨床意義	檢驗數值 前次 / 本次	標準數值	備註
1	HB (血紅素) - 貧血			男生: 13.5-18 % 女生: 12-16 %
2	LDL-Chol (壞的膽固醇)	76	<100	
3	Total Cholesterol (總膽固醇)	159	<200	
4	Triglyceride (三酸甘油酯)	61	<200	
5	AC Glucose (飯前血糖)	88	80~130	
6	HbA1c(三個月平均血糖)		<7%	
7	BUN (尿素氮)-腎臟功能	18	7~25	
8	Cr (肌酸酐)-腎臟功能	0.9	男生: 0.7-1.2 女生: 0.5-0.9	
9	e GFR (腎絲球過濾率)	70.4		
10	UA(尿酸)-痛風	5.9	2.3-7.0	
11	Total Calcium (鈣)	9	8.6-10.2	
12	Inorganic Phosphorus (磷)	2.9	2.7-4.5	
13	Na (鈉) - 電解質	139	136~145	
14	K (鉀) - 電解質	3.8	3.5-5.1	
15	Cl (氯) - 電解質	106	98~107	
16	Mg (鎂) - 電解質		1.7-2.55	
17	ALT (肝功能)		<41	
18	Albumin (白蛋白) - 營養狀態	3.8	3.5~5.7	
19	Total protein(總蛋白)		6.6-8.7	
20	單次蛋白尿	0.3	<0.15g	

41/69



學員分享

學員分享

個案1.克服**帕金森氏症患者**的運動障礙，讓身心靈更強壯 (46年次，查女士)

好友引薦下，2021年12月初上課。今年被確診**帕金森氏症**的第6年，曾嘗試上健身房做重訓，但效果不好，手腳還是會抖。去年底開始上課數個月後，沒想到完全克服了**帕金森氏患者**常見的「運動障礙」，我慢慢能與病共存，身體也健康許多。

1. 改善「**肌少症**」問題→159公分，43公斤↑**46**公斤，大腿變有力感，走路較穩定。
2. 腿部間歇訓練→讓腿部肌力提升，尤其**側併步跳躍**，改善身體**平衡感**。
3. 腹部核心肌力訓練→**尿失禁**的問題竟然也改善了。
4. 捲腹&扶地推撐訓練→讓**起床**動作變容易。
5. 脈診儀檢測身體經脈絡→健康**年齡落於38至40多歲**的區間，
這個科學數據可以證明我的身體狀況，因為非常努力增肌而有顯著改善。

學員分享

個案2. (75歲，陳女士)

上徐老師的課程四年在這裡分享上課心得。我在大學教書，日常工作是坐在電腦桌前，上網找資料，研究，寫作，備課，出題，閱卷，登錄成績。**20幾年前**開始出現**肩頸痠痛，駝背，腰痠**，甚至**頭痛困擾**，經常要找時間去醫院復健。後來在醫院遇到同樣在復健鄰居，她說開始上徐老師的課，有**改善頸椎與長期三高和睡眠的困擾**。

於是帶我來上老師的課，起初很吃力，為了健康，堅持努力上課，慢慢感受到成果。**肩頸痠痛有明顯改善**，我停止去醫院復健，節省好多時間。核心有力，做家事不會腰痠，走路步伐也比較穩。也因為肌肉有力，改正姿勢，可以抬頭挺胸，呼吸順暢許多。老師還告訴我們，運動後要補充足夠的蛋白質和水分，每天超慢跑，避免肌肉流失。我會繼續上課，希望年紀越大，還能跑能跳，過健康快樂的生活。感謝老師。



學員分享

個案3. (70歲，陳先生)

大家好，現在來分享徐老師的課程前後比較。我是退休後，剛好社區有開體適能的課程，就報名上課。在還沒上課前，我有**坐骨神經痛**時常會**腰酸背痛**，**肩胛骨疼痛**，**足底肌膜炎**等問題。

自上課後，核心漸漸有力，**坐骨神經痛與腰酸背痛**慢慢的改善，現在已經不酸不痛了；**上臂肌力**也改善提升後**肩胛骨疼痛**問題。**超慢跑**讓**足踝肌力**提升，竟也改善讓人討厭的**足底肌膜炎**。希望徐老師繼續推廣幫助更多人，謝謝老師。



學員分享

個案4. (75歲，林小姐)

各位朋友們，在此分享上徐老師的課程前後比較。上課之前是一個生活忙碌、只知道一天事情做完就很高興過一天。突然有一天，先生住院了、我的工作就辭掉，開始照顧先生。

原身體就不好**時常肩頸酸痛**，照顧先生後身體就變本加厲的僵硬；也有**坐骨神經痛問題**。另，幾年前因車禍後遺症**不平衡時常跌倒**，突然有一天發現走路很無力，四處看醫生檢查都說沒病，但自律神經失調，小女兒看我這樣下去不行，至文山運動中心詢問適合銀髮體適能課程。中心介紹上徐老師課程，但第一次上完課程全身疼痛好幾天，還要貼痠痛藥布！跟女兒說「在家做就好、不想去上課，把錢省下來。」女兒說「不可以！去上課就對了！」慢慢的才懂得什麼是肌少症&肌耐力，才知道自己的身體很差，要認真上課。因還要照顧先生，經歷約3-5次課程後，回來身體痠痛感漸漸不見。另無意間發覺到平日**腰酸背痛也慢慢改善**，及**走在路上腳步變得輕盈**，不知不覺課程就融入生活重要一部份，每次上完課心情很快樂，之後在家也會自主超慢跑，感謝徐老師整套課程，真棒。



學員分享

個案5. (61歲，羅小姐)

四年前參加徐老師課程前骨密度-2.0，四年後骨密度-0.3，增加1.7。肌肉量16.9kg，四年後肌肉量20.6kg，增加3.7kg。

另體脂肪率22%，四年後體脂肪率11%，減少11%。這個課程能增肌減脂，還可增骨密度喔！

左耳聽力：無異常	
■ 超音波檢查 ■	
子宮	：無異常
卵巢	：無異常
膀胱	：無異常
■ 其他物理檢查 ■	
骨質密度	：第1~4腰椎骨質流失(平均T-值： <u>-2.0</u>) (正常： >-1 ，骨質流失： $-1\sim-2.5$ ，骨質疏鬆： <-2.5)
體脂肪檢查	：22% (低於正常： $< 20\%$ 理想範圍：20-27% 輕度多脂：27-35% 偏於肥胖： $> 35\%$)

羅小姐 52416527368		
檢驗日期：2019年7月8日	空腹時間：7小時36分	
基本體檢項目	測量值	單位
身高	150.5	公分
體重	40.6	公斤
身體質量指數 (BMI)	17.9	
體脂肪率	21.8	%
腰圍	68.5	公分
臀圍	80.0	公分
腰臀圍比	0.86	
血壓	收縮壓/舒張壓 第一次：89 / 53 第二次：90 / 50 第三次：NA / NA	mmHg mmHg mmHg
心跳	第一次：66 第二次：66 第三次：NA	次/每分鐘 次/每分鐘 次/每分鐘
肺功能	Normal Spirometry (正常)	
骨密度	年輕成人%：97 T參數值： <u>-0.3</u> 同年齡成人%：115	

InBody 230 身體組成分析

編號 27 | 身高 151cm | 日期 2018.3.2
 年齡 54 | 性別 女性 | 時間 09:27:36

身體組成分析

	低	正常	高	單位: %	正常範圍		
體重	40	45	50	55	60	41.2 kg	40.7 ~ 55.1
骨骼肌重 SMM	60	70	80	90	100	16.9 kg	17.9 ~ 21.9
體脂肪重	20	30	40	50	60	9.1 kg	9.6 ~ 15.3
身體總水量 TBW	23.5 kg (24.4 ~ 29.8)		除脂體重 FFM	32.1 kg (31.1 ~ 39.7)			
蛋白質重	6.2 kg (6.5 ~ 8.0)		礦物質重*	2.38 kg (2.26 ~ 2.76)			

* 礦物質係估算值。



* 部位別脂肪係估算值。

肥胖診斷

	數值	正常範圍	營養評估
體質指數 (kg/m ²) BMI	18.1	18.5 ~ 25.0	蛋白質 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 不足 骨骼肌 <input type="checkbox"/> 充足 <input type="checkbox"/> 不足 脂肪量 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 過量
體脂肪率 (%) PBF	22.1	18.0 ~ 28.0	體重管理 <input type="checkbox"/> 非常 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 高 骨骼肌重 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 過 <input type="checkbox"/> 強健 體脂肪重 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 高
腰臀圍比 WHR	0.77	0.75 ~ 0.85	肥胖診斷 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 高 體質指數 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 過 <input type="checkbox"/> 高 腰臀圍比 <input type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 高
基礎代謝率 (kcal) BMR	1063	987 ~ 1124	

ICW : 14.5 kg
ECW : 9.0 kg

肌肉-脂肪控制 Visceral Fat Level : 3

肌肉控制	+ 4.8 kg	脂肪控制	+ 1.9 kg	健身評分	73
------	----------	------	----------	------	----

阻抗

Z	右上前	左上前	軀幹	右腿	左腿
20kHz	488.0	491.5	25.9	311.5	304.5
100kHz	430.9	453.8	21.4	281.7	276.2

* 請於測前放鬆或體溫低於36°C時，請於測前充分休息。

運動計畫表

從以下項目計畫每週運動，並從這些活動估算減重量

每項活動之能量消耗 (依據體重: 41.2 kg / 時間: 30分鐘/單位, 仟卡)											
步行	82	慢跑	144	自行車	124	游泳	144	爬山	134	有氧運動	144
桌球	93	網球	124	足球	144	擊劍	206	棒球	78	羽球	93
籃球	206	跆拳道	206	回力球	124	籃球	144	跳繩	144	高爾夫球	73
伏地挺身	206	仰臥起坐	206	重量訓練	206	啞鈴運動	124	彈力帶	144	踏步	73
上肢訓練		滾球訓練		背背訓練		肌肉訓練		重力訓練		下肢訓練	

如何計算?

1. 從左列項目選擇可行及偏好之運動。
2. 每項活動從事30分鐘之能量消耗即可得知。
3. 在以下劃底線之欄位填入您一週之選項。
4. 計算每週之總能量消耗。
5. 利用以下公式估算預期之總減重量。

每日熱量攝取之建議量

1400 kcal

* 計算一個月之預期總減重量 (一個月=四週): 總能量消耗 (仟卡/週) × 4週 ÷ 770

InBody

編號 01 | 身高 150cm | 日期 13.4.2020
 年齡 58 | 性別 女性 | 時間 17:58:36

身體組成

	低	正常	高	單位: %	正常範圍		
體重	40	45	50	55	60	43.3 kg	40.2 ~ 54.3
肌肉重 骨骼肌重	60	70	80	90	100	20.6 kg	17.7 ~ 21.6
體脂肪重	20	30	40	50	60	5.0 kg	9.5 ~ 15.1
身體總水量	27.7 kg (24.1 ~ 29.4)		除脂體重	38.3 kg (30.7 ~ 39.2)			
蛋白質	7.6 kg (6.5 ~ 7.9)		骨礦質*	3.03 kg (2.23 ~ 2.72)			

* 礦物質係估算值。

肥胖診斷

	數值	正常範圍	營養評估
BMI 體質指數 (kg/m ²)	19.2	18.5 ~ 25.0	蛋白質 <input checked="" type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 不足 骨骼肌 <input checked="" type="checkbox"/> 正常 <input type="checkbox"/> 不足 體脂肪重 <input type="checkbox"/> 正常 <input checked="" type="checkbox"/> 不足 <input type="checkbox"/> 過量
PBF 體脂肪率 (%)	11.6	18.0 ~ 28.0	體重管理 <input checked="" type="checkbox"/> 非常 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 高 骨骼肌重 <input checked="" type="checkbox"/> 非常 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 強健 體脂肪重 <input type="checkbox"/> 正常 <input checked="" type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 高
WHR 腰臀圍比	0.74	0.75 ~ 0.85	肥胖診斷 <input checked="" type="checkbox"/> 非常 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 高 體質指數 <input checked="" type="checkbox"/> 非常 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 高 PBF <input type="checkbox"/> 正常 <input checked="" type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 高 WHR <input checked="" type="checkbox"/> 非常 <input type="checkbox"/> 低 <input type="checkbox"/> 高
BMR 基礎代謝率 (kcal)	1196	1018 ~ 1162	

肌肉-脂肪控制

肌肉控制	0.0 kg	脂肪控制	+ 4.0 kg	健身評分	78
------	--------	------	----------	------	----



* 部位別脂肪係估算值。

阻抗

Z	右上前	左上前	軀幹	右腿	左腿
20kHz	442.5	451.4	15.8	305.1	298.4
100kHz	405.8	415.1	10.6	273.3	261.6

* 請於測前放鬆或體溫低於36°C時，請於測前充分休息。

運動計畫表

從以下項目計畫每週運動，並從這些活動估算減重量

每項活動之能量消耗 (依據體重: 43.3 kg / 時間: 30分鐘/單位, 仟卡)											
步行	87	慢跑	152	自行車	130	游泳	152	爬山	141	有氧運動	152
桌球	98	網球	130	足球	152	擊劍	217	棒球	82	羽球	98
籃球	217	跆拳道	217	回力球	130	籃球	152	跳繩	152	高爾夫球	76
伏地挺身	217	仰臥起坐	217	重量訓練	217	啞鈴運動	130	彈力帶	152	踏步	76
上肢訓練		滾球訓練		背背訓練		肌肉訓練		重力訓練		下肢訓練	

如何計算?

1. 從左列項目選擇可行及偏好之運動。
2. 每項活動從事30分鐘之能量消耗即可得知。
3. 在以下劃底線之欄位填入您一週之選項。
4. 計算每週之總能量消耗。
5. 利用以下公式估算預期之總減重量。

每日熱量攝取之建議量

1600 kcal

* 計算一個月之預期總減重量 (一個月=四週): 總能量消耗 (仟卡/週) × 4週 ÷ 770

學員分享

個案6. (71歲，林小姐)

大家好，我來上徐老師的肌耐力以及核心訓練的運動課已近一年了。當時我的狀況是長年的**頸椎跟腰椎疼痛**，看了多次的骨科醫師並長年在做復健都沒有改善，在一次與骨科醫師會談之後，醫生說我的**脊椎有滑脫**的狀況，而我的頸椎有**習慣性落枕**的發生，強烈建議我開刀。當時醫生這麼說的時候，我回想起身邊友人因為開了脊椎的刀之後不良於行，我實在是不敢嘗試，原本想說接下來的人生就這樣子與疼痛相處好了。

結果因緣際會朋友帶我參加徐老師的課，**近一年的課程讓我改善了很多**。剛開始，所有的核心動作都無法做，前半年都沒有太大的進步，但徐老師非常有耐心地不斷幫我調整姿勢，為了不辜負老師的期望，後半年我也很努力的讓自己動起來，終於經過一年的辛苦，原本開合跳的運動，我都只能原地踏步加上手掌往上合併，但是現在我已經能彈跳了，以前走兩步路我的膝蓋就會痛，現在我能快走超過2公里都不覺得痛，甚至我的棒式一次可以撐到2分鐘，一點都不輸給年輕人。

而這一切，除了我進行無油烹飪飲食，適時適量的加入魚油，減糖減澱粉的改變我的飲食之外，最重要的就是徐老師幫我把運動的習慣以及基礎建立起來了，這半年以來，我**總共瘦了12公斤，內臟脂肪也降了4%**。另，約**40歲左右開始吃三高的藥**，距今**27-8年了**，三年前開始運動醫師慢慢將藥減量，**半年前完全停藥**。

感謝徐老師讓我找回健康並對自己更有自信，現在的我，熱愛運動，離不開運動了。

學員分享

個案7.改善**罹癌**眾多後遺症，老後生活變得積極又開心 (35年次，甄旭清)

經好友介紹，2021年10月開始上課程，課前身體非常多狀況。10年前因**乳癌**開刀，目前追蹤的狀況良好，但開刀後出現**右手臂腫脹、末梢神經發麻、膝蓋痛、腳容易抽筋**等各種後遺症。尤其是**右手臂特別不適，甚至拿筆也很困難，會不自主地顫抖，無法一筆一劃的寫字**，有時出門辦事要簽名或填寫表格，都非常尷尬，對我的生活造成很大困擾。

- 1.扶地推稱訓練→改善**手臂肌力**，現拿筆已可書寫簽名，非常開心
- 2.核心與腿部肌力訓練→改善**膝蓋痛**(醫生建議膝蓋打玻尿酸或開刀處理)及**腳抽筋**問題。
- 3.節拍超慢跑→**尿酸指數&血壓高**&因乳癌須服抑制賀爾蒙藥物，致**血脂數值異常**，但兩個月前的健檢報告上的所有指數都正常了，這是我意想不到的大收穫，身體越來越健康了。

學員分享

個案8.兩次跌倒受傷，因為肌力訓練而恢復行動能力 (43年次，林大姐)

2021年2月摔倒造成**脊椎處T11壓迫性骨折**，開始不太能動，醫生建議要**打骨泥或進行脊椎千斤頂的手術**，費用高達**35萬元**，而且診斷時和我說如果不做手術的話，可能會一輩子駝背。7月因疫情嚴重開始線上課程，每週固定3次。

- 1.核心肌力訓練→加強**脊椎附近的核心肌力**，1個月後，肌肉真的比較有力量了，**脊椎疼痛**的感覺也減少了，漸漸地開始不用再穿背架。直到現在，我已經完全恢復受傷前的行動力，還可以和朋友去爬山。
- 2.腿部間歇與節拍超慢跑訓練→爬山不會喘也不易累也不會有「鐵腿」。應該是長期上課結果，一起爬山好友都難以置信，他們感覺我的體力比受傷前還要好。



疫情下開發視訊課程80人上課
遠距與人數不受限



公司員工健康促進課程70人上課



文山運動中心銀髮肌力課程30人上課



興隆市場銀髮肌力課程50人上課



喜樂學苑心肌力課程35人上課



明興社區銀髮肌力課程30人上課



明興社區上班族肌力課程30人上課



文山老人服務中心銀髮肌力
課程40人上課

宋晏仁醫師&哈佛大學

終生瘦用的減重戰略， 啟動你的瘦身開關

- 1 211減重餐盤：蔬菜占2份，蛋白質占1份，澱粉占1份
- 2 進食順序：水→肉→菜→飯→果

油脂不刻意計算，
用好油，燒壞油

每餐500CC開水，
不喝果汁



 運動量增加

以上資料擷取自
《終生瘦用 211全平衡瘦身法》，
宋晏仁·梁惠婁合著，原水文化出版



減肥專科醫師的
健康甩肉法則

蛋白質、脂肪和碳水化合物攝取量

增肌



碳水化合物：40-60%
蛋白質：25-35%
脂肪：10-15%

一般



碳水化合物：30-50%
蛋白質：25-35%
脂肪：25-35%

瘦身



碳水化合物：10-20%
蛋白質：40-50%
脂肪：30-40%



6種高脂肪食物是你應該親近的



增肌減肥必看-9大高含量蛋白質食物（動物蛋白質為主）

營養足夠？
來檢視看看

蛋白質攝取量表

每日公斤體重 蛋白質所需	腎功能 不完全	正常最低 需求	活動量 中等 中老年人	活動量大 孕婦 哺乳者	高需求量 運動選手
	0.6 克	0.8 克	1.2 克	1.6 克	2 克
40 公斤	24 克	32 克	48 克	64 克	80 克
60 公斤	36 克	48 克	72 克	96 克	120 克
80 公斤	48 克	64 克	96 克	128 克	160 克

每日蛋白質建議總量

20克
蛋白質

優質蛋白質
同等於食物蛋白質營養



100 克
煎鮭魚
\$300

82.6 克
舒肥雞胸肉
\$90

160 克
3顆茶葉蛋
\$35

667 毫升
2.5杯牛奶
\$90

250 克
煎豆腐
\$50

圖取自曾文治醫師團隊

鈣蛋白

增肌健骨 ■ 一罐搞定

國際骨鬆基金會制定之完整配方
世界醫學期刊肌少症建議之必需營養素
運動營養再進化



特殊族群運動專業醫師
曾文智醫師研發

精準營養



LINE 官方



facebook 官方



曾醫師健康訓練教室
諮詢電話 03-523-6200

- 維生素D+鈣
- 分離大豆蛋白
- 無人工甜味劑
- 乳糖不耐可食
- 素食可
- SGS認證
- 易消化吸收
- 非基因改造

營養標示

每一份量 20公克
本包裝含 50份

	每份	每日參考值 百分比
熱量	75.6 大卡	4%
蛋白質	9.1 公克	15%
脂肪	0.4 公克	1%
飽和脂肪	0.1 公克	1%
反式脂肪	0.0 公克	*
碳水化合物	8.9 公克	3%
糖	4.4 公克	*
鈉	112 毫克	6%
維生素D	5.25 微克(210IU)	53%
鈣	226 毫克	19%

*參考值未訂定
每日參考值:熱量2000 大卡、蛋白質60 公克、
脂肪60 公克、飽和脂肪18 公克、碳水化合物300 公克、
鈉2000 毫克、維生素D10微克、
鈣1200 毫克。

只有累積、沒有奇蹟

10大植物蛋白質

(吸收比動物蛋白差，且是成份上是不完全蛋白)

10大植物蛋白質

 <p>菠菜 49%蛋白質</p>	 <p>甘藍菜 45%蛋白質</p>	 <p>西兰花 45%蛋白質</p>
 <p>白菜花 40%蛋白質</p>	 <p>香菇 38%蛋白質</p>	 <p>香菜 34%蛋白質</p>
 <p>黃瓜 24%蛋白質</p>	 <p>青椒 22%蛋白質</p>	 <p>捲心菜 22%蛋白質</p>
 <p>番茄 18%蛋白質</p>		

徐棟英 /社群



體適能教官 徐棟英

@user-ss8io6xq1d • 2.66萬位訂閱者



核心逆齡+節拍超慢跑/徐棟英
體適能教官 徐棟英

1.深蹲/徐棟英 • 4:25

2.肩部伸展/徐棟英 • 1:58

[查看完整播放清單](#)



YouTube頻道

<https://www.youtube.com/@user-ss8io6xq1d>



臉書粉專

倒數5天! 只到2/19 超早鳥45折

節拍 線上影音課程

超慢跑

降三高
抗老
解疼痛

冠軍教練
徐棟英

使用虛擬替身建立
編輯封面相片

徐棟英
4,996 位朋友

+ 新增到限時動態 編輯個人檔案

<https://www.facebook.com/settings?tab=profile§ion=username>

徐棟英/著作

★1,000多位學員核心有力真實見證！★

核心逆齡 節拍超慢跑

5.5
上市

「慢養肌力」新概念！
幫你去油肚、助睡眠、降三高、增加骨密度與代謝力！

【上班族、中年&銀髮族遠離肌少症，
「溫和又有效」的居家運動】



徐棟英/著作

🛒 全書系書展限時優惠 🛒

📖 【網路書店】 📖

博客來：<https://reurl.cc/Rr1Omg>

誠品：<https://reurl.cc/yrgmq6>

MOMO：<https://reurl.cc/0pO109>

金石堂：<https://reurl.cc/QL3WM0>

讀冊：<https://www.taaze.tw/products/11100981300.html>

三民：<https://reurl.cc/zZzrxp>

📖 【實體門市】 📖

全台誠品、金石堂、紀伊國屋、墊腳石、三民書局、諾貝爾、政大書店等書店可購買。

感謝聆聽！

Q&A

手機：0922346332

信箱：hty550322@gmail.com

Line ID：hty19660322

<https://www.facebook.com/settings?tab=profile§ion=username>