

糖尿病友的體重管理與溝通技巧 心理學角度（一）

蘇琮祺 諮商心理師
四季心 心理諮商所

減肥是順便
健康才關鍵

減肥成功的關鍵



均衡飲食最基本



運動睡眠會加速
紓壓人際有幫助



我真的胖嗎？

類型



肥是吃來的！

飢餓



健康要靠原則

3+2

肥胖

三大成因

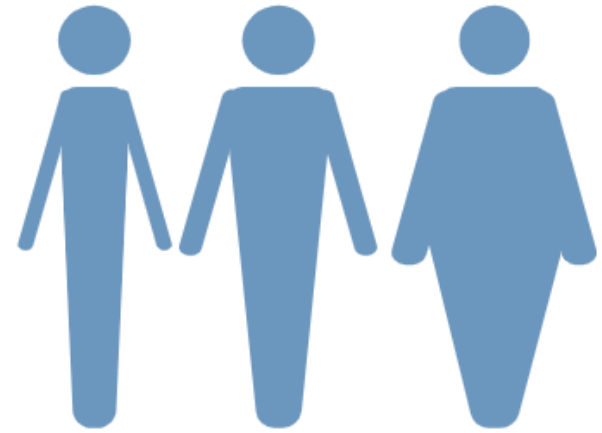


生理

心理

社會/環境

我胖嗎?



生理肥

體脂率:

腰圍:

體重 (BMI) :

心理胖

-10

0

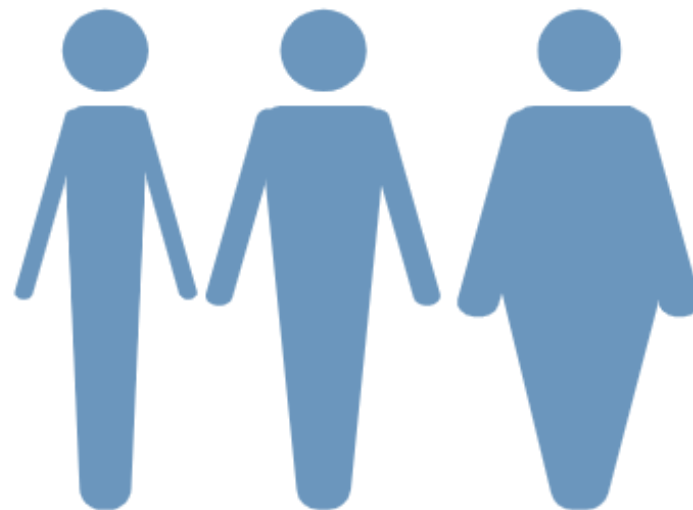
10

社會/環境重

有 / 沒有

肥胖

三大類型



生理肥

體脂率 · 腰圍 · 體重
BMI

心理胖

社會/環境重



肥胖

體脂肪過多而對健康造成負面影響的身體狀態

體脂率

男性 $\geq 25\%$

女性 $\geq 30\%$

腰圍

男性 ≥ 90 公分 (約35.5吋)

女性 ≥ 80 公分 (約31.5吋)

BMI 身體質量指數

BMI ≥ 24.0

體重 $\geq 24 * 身高 * 身高$



資料來源：衛福部國健署

1.腰圍過寬

2.血壓 $\geq 130/85$ mmHg

3.空腹血糖 ≥ 100 mg/dl

4.三酸甘油脂 ≥ 150 mg/dl

5.高密度膽固醇偏低 男性 ≤ 40 mg/dl 女性 ≤ 50 mg/dl

以上五項組成因子
符合三項(含)以上

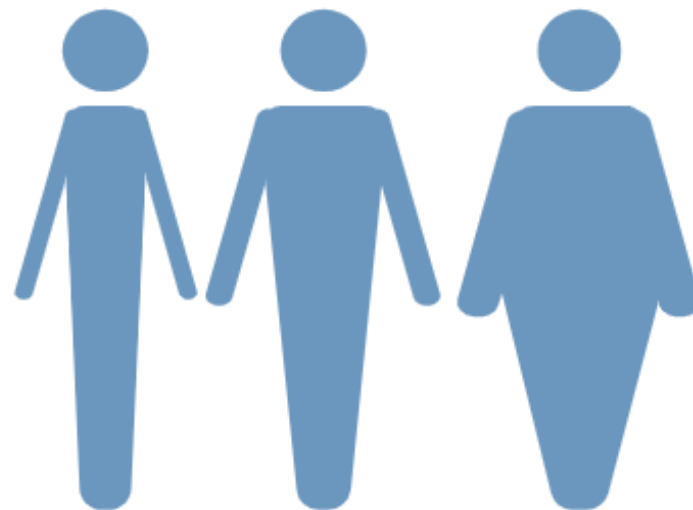
即可判定為 **代謝症候群**

健康擺第一
胖瘦都可以
真正要處理
你的

蘇琮祺

肥胖

三大類型



生理肥

體脂率 . 腰圍 . 體重
BMI

心理胖

身體意象
情緒性 . 壓力型 . 暴食/嗜食症

社會/環境重

身體意象

是當您照鏡子或在腦海中想像自己時，您如何看待自己。

其中包含：

您對自己外表的看法（包括您的記憶、假設和整體觀點）。

您對自己身體的感覺（包括您的身高、體型和體重）。

您在移動時如何感知和控制您的身體。

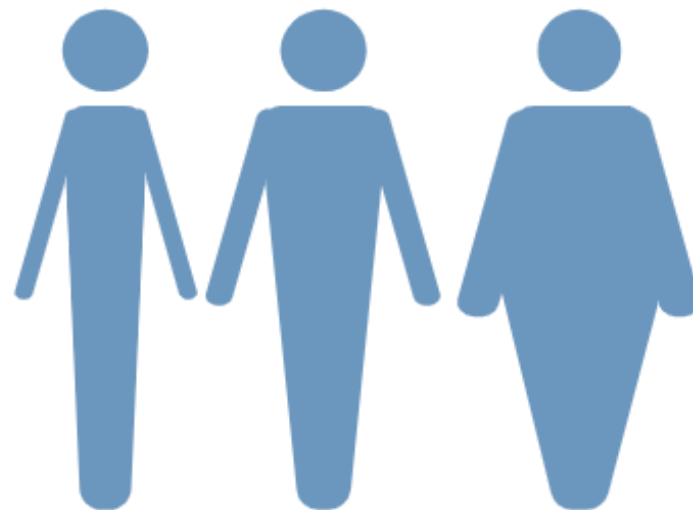
您的身體體驗或感覺如何。

我們中的許多人，從小就內化了可能導致正向或負向身體意象的訊息。
擁有健康的**身體意象**是維護心理健康和預防飲食失調的重要關鍵。

接受或是喜歡自己的外表和身體
不被『應該』或『完美』所限制

肥胖

三大類型



生理肥

體脂率 . 腰圍 . 體重
BMI

心理胖

身體意象
情緒性 . 壓力型 . 暴食/嗜食症

社會/環境重

社會比較 . 醫療標準 . 瘦身文化
易取性 . 多樣性 . 致胖性

肥胖

三大類型



生理肥

體脂率 · 腰圍 · 體重
BMI

心理胖

身體意象
情緒性 · 壓力型 · 暴食 · 嗜食

社會/環境重

社會比較 · 醫療標準 · 瘦身文化
易取性 · 多樣性 · 致胖性



我真的胖嗎？

類型



肥是吃來的！

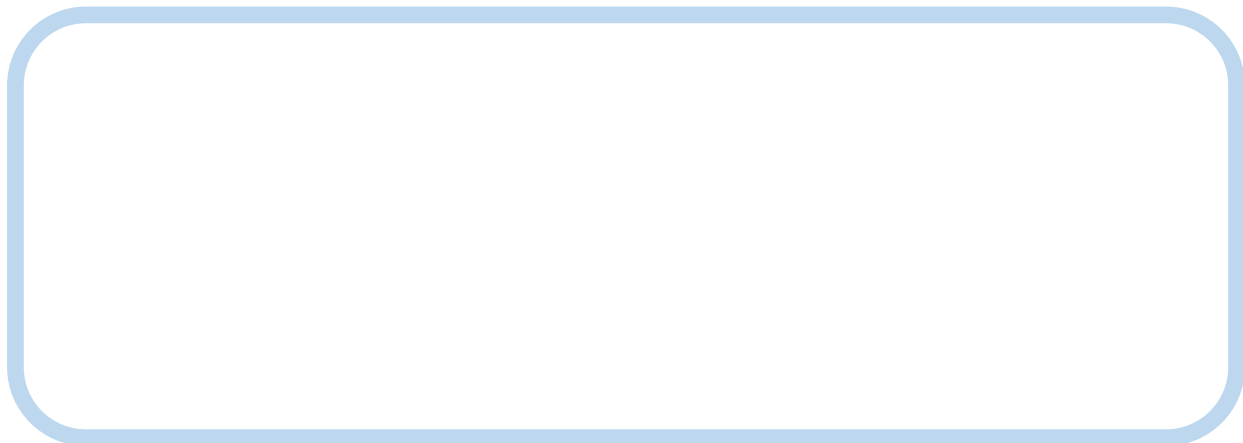
飢餓



健康要靠原則


3+2

吃 是因為飢餓





生理
飢餓
心理 社會

 蘇琮祺 諮商心理師



飢餓永遠是贏家
意志常常淪輸家
與其總是對抗它
不如好好 它

蘇琮祺



我真的胖嗎？

類型



肥是吃來的！

飢餓

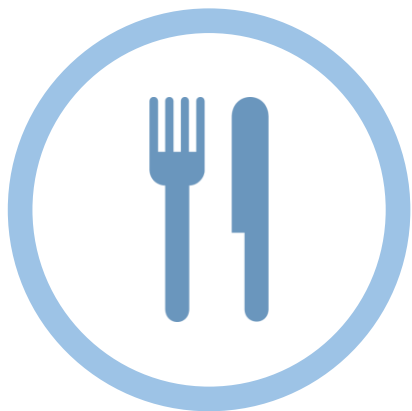


健康要靠原則

3+2



挑對食物



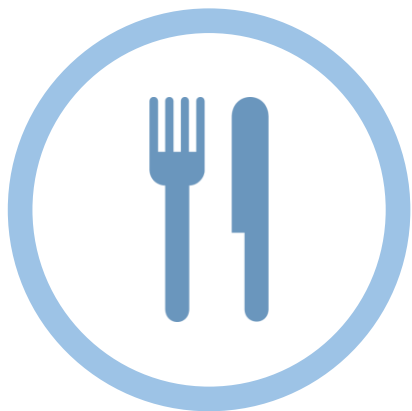
健康 (苗條 減肥) 就要

吃**均衡**營養

吃**健康**熱量



挑對食物



吃對順序



蘇
魚
天



挑對食物



吃對順序



要多喝水



心臟或腎臟疾病
請先向醫師諮詢

白開水

體重*30~50 C C

上午多喝點
晚上少喝些

還有 2個小技巧



食物照片



每週量測

3+2 原則



挑對食物



吃對順序



要多喝水



食物照片



每週量測

課程回顧：



我真的胖嗎？

類型



肥是吃來的！

飢餓



健康要靠原則

3+2



推薦書目

我們為何吃太多 (八旗文化)

過度飲食心理學 (光現出版)

大腦要你瘦 (遠流)

住在大腦的肥胖駭客 (大牌出版)

失控的瘦身計畫 (遠流)

正念飲食 (橡實文化)

幸福瘦 (天下)

搞懂內分泌，練成你的易瘦體質 (高寶)