

# 家書

幾年前，在一次定期的身體檢查中，驗出了「脂肪肝」的問題，除此之外，其他各項指數的狀況在安全範圍內，感謝神！醫生吩咐要減一減，最少15%的體重，直至達到BMI正常水平，脂肪肝的問題應該可以緩解，自己初期減肥方法是吃少一點，透過攝取少一些卡路里來達到減重的效果，不過，效果很微，在缺乏耐心之下便放棄了。

不過，最近在一個YOUTUBE 的視頻中，見識到一位醫生，用一種方法成功減去接近一半的體重，沒有復胖，見到成功的案例，心思思想試一試他的方法，看看自己能否成功，這方法叫168，是每天把吃東西的時間維持在8小時之內，其餘16小時不進食，但是要多喝水，此外，我的致命元兇是吃太多水果，水果中的果糖因消耗不盡而形成脂肪貯存在肝臟裏，現在，減少了一餐的分量和果糖的攝取量，在不知不覺下減了7%-8%的體重，有人跟我說：「你看上去清減了些。」雖然未能完全成功，但是有一點效果都是好的。

身體是神的殿，要好好保養顧惜，盼望能成功減下來，擁有健康的身體，才能走更遠的路，多作主工。

慧君

2021.10.17