

## 住宿學院開講 談休閒樂活進行式

新聞萬花筒

【記者劉家伶蘭陽校園報導】12日，由全球政治經濟學系系學會主辦「青春樂活，健康塑身」活動，以休閒樂活主題展開本學期的住宿學院活動。講座邀請中原大學通識教育中心兼任助理教授任修平來校，分享健康減重與飲食的方法，逾30人到場聆聽。政經系系主任包正豪表示，「感謝我的高中同學任修平教授蒞校分享，也謝謝系學會和其他成員的用心舉辦。」

任修平說明飲食攝取要平衡，運動前後可以補充地瓜、茶葉蛋、香蕉、美式咖啡，而適量補充蛋白質、也可以幫助肌肉成長。他提供健康減重知識，呼籲大家千萬不要讓在減重期間挨餓，如此不但無法達成減重效果，反而有可能對身體造成傷害。

活動中，任修平親自示範幫助脂肪燃燒的體操運動，提示利用健走或是以坐姿靠在牆上，可達成燃燒臀部脂肪的效果。政經四吳宛儒表示，「今天真的好好玩！活動結束就跟同學一起從B1爬到9樓。」

2015/10/18