R3 揪團完整攻略 3

量測時間：

第 0、14、28、42 天，
每兩周量身一次。

R3 六周比賽計分方式建議

計分方式：

體重減少% + 腰圍減少 %，
減少比例越高者得勝。

（第42天 - 第0天）體重 / 第0天體重
+
（第42天 - 第0天）腰圍 / 第0天腰圍

舉例：

請問他的分數為多少？
參賽者小明，
第 0 天 量測數據為
體重 100 公斤 / 腰圍 100 公分，
第 42 天 量測數據為
體重 95 公斤 / 腰圍 90 公分，
結算：
(95-100)/100 + (90-100)/100 = -15%

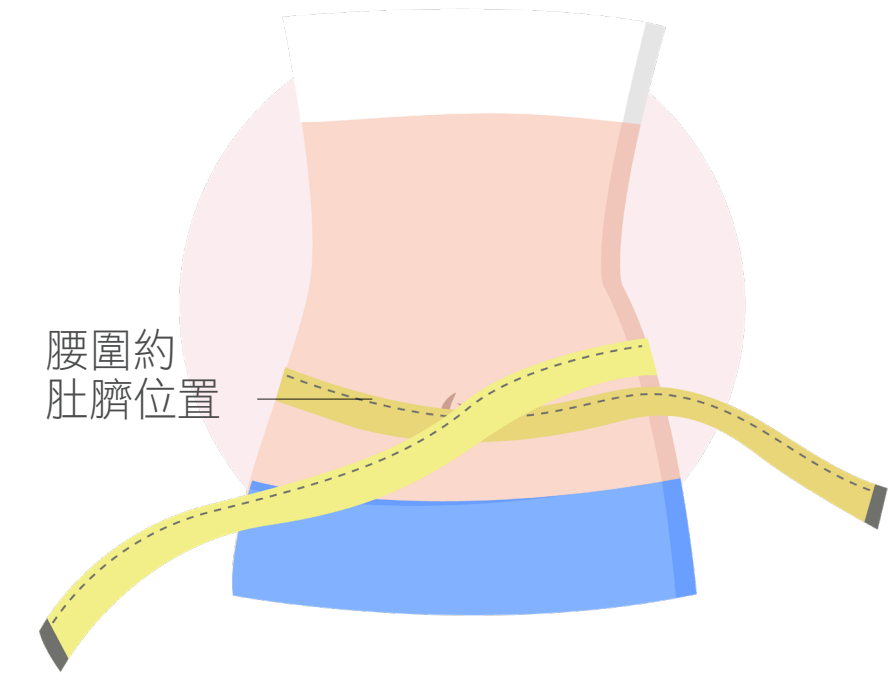
---

3 步驟，教你正確量腰圍：

步驟一：請除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂。

步驟二：以皮尺繞過腰部，**調整高度在腰部中線（約肚臍位置）**，同時注意皮尺保持水平，貼緊皮膚但不須用力拉緊。

步驟三：維持正常呼吸，於吐氣結束時時，量取腰圍。



【正常範圍】
男性腰圍≦ 90cm / 女性腰圍≦ 80cm