

史考特講師簡介

一、現職：內湖恆新復健科診所 院長

「一分鐘健身教室」 醫師

二、經歷：林口長庚紀念醫院 復健科主治醫師

三、著作：

(一) Dr. 史考特的一分鐘健瘦身教室：用科學×圖解破除迷思，打造完美體態！

(二) 一分鐘健瘦身教室 (2) Dr. 史考特的科學增肌減脂全攻略：最新科學研究×秒懂圖表解析，破解 41 個健瘦身迷思！



※史考特醫師，本名王思恒，從醫學院時代開始著迷於健身運動，空閒時不是在運動、烹飪、進食，就是在研究運動、飲食、健康的科學知識。

憑著對於健身、實驗及科學研究的熱情，史考特醫師研讀大量文獻，並開始經營 FB 粉絲團「一分鐘健身教室」及撰寫專文，將複雜的理論及研究轉化為容易吸收的文字與影音，與大眾分享正確的健瘦身觀念。結合科學與健身的論述及實證，讓讀者能在一分鐘內學習到最新的健康飲食運動知識，快速破除減重運動迷思。

※資歷來源：https://www.books.com.tw/products/0010892477?loc=P_br_r0vq68ygz_D_2aabd0_B_1