

我就是喝這個瘦下來的 ⊙ 柏美卉

瀛苑副刊

從小就以擁有「吃不胖」的體質而自豪，每天上學，除了便當袋外，媽媽會特別準備一個「點心袋」，裡面裝著我喜愛椰子酥、奶油泡芙、熱狗卷……等零食，我總是當著常嚷著「節食」的同學面前，在她們又嫉妒又羨慕的眼神中，慢慢地享受那些高脂肪含量的美食，卻能擁有都「胖對地方」的身材，但直到高三那年，在規律的住宿生活與晨間慢跑下，我的身材卻開始有了變化……。

照理來說，規律地三餐、作息與適量的運動，是維持好身材的不二法門，但對缺乏運動和習慣以零食代替正餐的我而言，體型卻日漸「豐滿」，從「四十六」開始起跳，隨著聯考的逼近，我的體重也逐漸邁向「五十五」大關，當我愉快地享受著聯考的勝利戰果時，卻無法接受自己坐著可擠出三層泳圈的懶人個性，怎麼可能運動減肥嘛？在屈服於現實，開始的接受「小胖，胖」體型的念頭時，我接觸了某家直銷公司的「營養奶粉」，就是它，讓眼前的絕望出現一絲曙光。

我每天依照該奶粉的指示，以沖泡一杯五百CC份量及水果代替一次正餐，兩週下來，磅秤上的數字給了我信心上的鼓舞及靈感，每天一次這樣的代餐即有如此成就，如果的一天三餐的話，應該會……，於是我的決定自虐地開始過著每天只靠「營養奶粉」及一點水果的代餐生活，「營養奶粉」雖帶給我有飽腹感及一日所需營養，但卻讓我精神不濟，甚至時而有莫名的沮喪感，堅強的決心與毅力支持我撐了兩個月，最後在母親強烈的勸阻下，才結束了這場以自身為活體實驗對象的減肥大戰。

減肥固然因個人不同的體質而方法不同，但我認為，堅定

的信念才是成為「最佳女主角」的唯一竅門。