淡江時報 第 368 期

**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 穌 、 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 勝 利 的 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 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 一 天 三 餐 的 話 ， 應 該 會 … … ， 於 是 我 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 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 。