我的減肥經驗

瀛苑副刊

肥胖是現代的文明病,深深困擾著現代人,泰半都是因為營養過剩而導致。講到減肥的經驗,我也可以算是半個專家吧!從小我就是一個胖子,大人們認為好可愛,可是長大後,自己卻一點都不覺得可愛,尤其是在國小五、六年級時,碰上青春期,剛開始發育,身體已經產生變化,我就成為「小胖妹」的代言人,甚至遭到歧視,心裡很傷心,可是能怎麼辦?唯一發洩的管道就是猛吃,不能控制自己的食慾。這個惱人的問題,一直在到了二十幾歲時,才覺得事態嚴重。

念專科時,常會與別校男同學聯誼,大家總是把焦點全放在那些體態輕盈、婀娜多姿、花容月貌的女同學身上,男同學們就會表現的像隻雄赳赳、氣昂昂的公雞,來博取她們的青睞,而我就像綠葉般,襯托出她們的美麗,心裡就很不平衡,難道「肥胖」也是一種錯誤嗎?真是不甘心。

然後,有一次用餐後,突然覺得血壓升高、頭暈目眩,面對到死亡的恐懼,我總算才 警覺到身體健康的重要性,就暗自發誓,一定要減肥成功,不達目的絕不輕言放棄 ,從此踏上了我辛苦的減肥之路。

剛開始一定是很困難的,以前愛吃的垃圾食物都要戒掉,真是痛苦不堪,只要有任何最新的減肥資訊,我就會把自己當作白老鼠來做實驗,可以說是無所不用其極,例如:喝辣椒醋、針灸、吃減肥藥……等等,族繁不及備載,其中最激烈的是吃減肥藥,差點一命嗚呼哀哉,從此不敢相信任何偏方。

後來,我決定就從改掉不正確的飲食習慣著手,養成均衡的飲食習慣,而且定食定量,只吃七分飽;用餐前,只喝白開水,不吃任何甜食,先讓肚子有一點飽足感。吃飯過程中,一定是細嚼慢嚥,不暴飲暴食;配合早上慢跑,晚上睡前做瑜珈術,經過八個月後,整個人就瘦了一圈,甩掉十二公斤以上的肥油。現在我的身體變得更健康,精神也變好了,走路也不會氣喘如牛,整個人容光煥發了起來,現在都改穿小號的衣服,走在路上十分有自信,我終於可以甩掉「小胖妹」這個外號了。

在這些過程中,我碰到許多困難,幾度很想放棄,可是我告訴自己:不能半途而廢

,沒有健康的身體,那有體力來做很多事,無論任何事情都一樣,只要憑藉著信心、 耐心、毅力,一定可以成功的。

想減肥的朋友,還等什麼呢!現在就可以開始實踐你(妳)的夢想。