游泳削肉　一個月三公斤

瀛苑副刊

說起我的減肥之路，那可真是滿腹辛酸、篳路藍縷慘痛無比呀，因為天生下來就是容易胖的體質，再加上身高又不高，一直都是處於肉肉的狀態。在高中時期一股腦地學大家來個三日蘋果餐，那可真是餓得我頭昏眼花、四肢無力，連書都唸不下去，而且看到蘋果就反胃，只好宣告放棄。

後來又再度嘗試最方便也是最簡單的水果斷食法，就是什麼都不吃，只吃水果，比蘋果餐多些選擇，對於外食的學生族，也容易執行多了，而且在一開始的確是迅速瘦了兩、三公斤，但是最後發現只要一回復正常飲食，體重又會慢慢回升，所以這個方法也宣告徹底地失敗。

去年聽別人介紹買了馬鞭草和檸檬草，泡來當茶喝有排油的效果，可是味道喝起來實在不怎麼樣，加上效果又遲遲不肯出現，所以那些藥草也被我束之高閣了。

就在我這樣秉持著這種努力不懈的實驗精神下，經歷了斷食、代餐、浴鹽、瘦身霜、減肥茶等各種奇奇怪怪的減肥方法後，我的體重卻像溜溜球一樣上上下下，從沒有在最低點維持超過一個月，於是最近我又開始動腦筋想其他的方法；針灸？！我怕痛，薰臍？！我沒錢，雞尾酒療法？！天呀！那要吞很多奇奇怪怪的藥。

最後我決定與其去嘗試那些沒有科學根據的偏方，倒不如土法煉鋼，用最傳統、也是最安全的方法，那就是運動！更何況我們學校新蓋了一座游泳池，若不好好利用一下怎麼對得起自己，於是便狠下心來花五百塊辦了一張游泳證，而且為了不浪費錢，一個禮拜至少游三次，一次均游一個小時以上，風雨無阻，再配合飲食清淡，就這樣短短一個月內就瘦了三公斤，效果顯著得驚人。

所以，以我行之有年的減肥經驗，少吃多動雖是老生常談，卻也是減肥最有效的不二法門。現在夏天的腳步逼近了，清涼的夏裝即將出籠，冬天吃火鍋所累積的肥肉就快要藏不住，姊妹們，準備好了沒？跟我一起游泳削肉肉吧。