

我丟掉六公斤贅肉 ⊙ 林維香

瀛苑副刊

從小到大，我有個要命的壞習慣，在心情不好或壓力大時就會暴飲暴食，因此我的體重上下起伏很大。一陣子沒見到我的朋友，見面的第一句話可能是：「妳最近瘦很多喔！」再不然就是：「天哪！才多久沒見，妳怎麼胖成這樣？」

一路下來，也試過無數偏方：節食、斷食法、減肥茶、針灸、跳韻律舞……，最恐怖的經驗是油魚減肥，在無法控制的情況下，我足足「排」了兩天的「油」，洗了N條褲子。最後我發現，這些奇術怪招只要你有心肯做，短時間內效果都不錯，但是當你再回到原來的生活習慣，又會落入同樣的夢魘中，如此反覆循環，久而久之身體的代謝速率愈來愈差，賠了健康，連皮膚都變糟了。

感謝我現在的男朋友，激發我尋求一個永久改變自己的動機。處女座的他對自己外型很挑剔，174公分65公斤還嫌自己胖，天天嚷著要減肥。一次他帶我出席朋友聚會，放眼望去眾人的女伴，一個比一個苗條美麗，而我……。於是我下定決心不僅要減肥成功，還要健康美麗，而且永不再發胖。

研究一番後我發現，99%減肥成功且不再復胖的例子，都奠基在均衡規律的飲食習慣，以及適度的運動上。我於是從中挑選幾種自己方便，而且做得到的方法：早餐午餐是儘可能攝取各種營養，晚餐則清淡少量，並且把吃東西的咀嚼速度放慢。兩餐間準備高纖蘇打或水果當點心，避免因太餓而使下餐過量。最重要的事要理智堅決地拒絕所有飯局的邀約。再來是運動，結交幾個喜歡運動的朋友相偕去運動，這樣比較容易持之以恆。另外多找事做，不要讓

自己閒下來；不搭電梯改走樓梯；能走路就不騎摩托車；一陣子後我發現自己體態輕盈了不少。

最後我透露個人的小偏方：每天睡前聽一次馬汀大師的催眠減肥錄音帶，他會不斷地對你的潛意識做暗示，例如，試著去想像你瘦下來的模樣，或巧克力甜得膩死人了，我一點也不想去吃它……真的有效喔！我已經一個月沒碰甜食和罐裝飲料了，而且一點也不痛苦。

如此一個月下來，我快樂又輕鬆地丟掉六公斤的贅肉，而且精神很好很健康喔！