愛情與麵包是秘密武器 ⊙ 小黑

瀛苑副刊

兒時的我瘦弱又多病，爸媽為了讓我提高食慾，到處打聽偏方都不見奏效。當我正自恃擁有「吃不胖」的體質時，體重卻從高二那年開始向上攀升，等到我警覺該減肥時，那年我大一，是個胖胖而憂鬱的新鮮人。

在愛美的驅使下，單獨北上求學的我開始用意志力來節食，訂立嚴苛的用餐預算，強迫自己減少食量，卻往往在心防崩潰後，彌補式的吃下更多的食物。周而復始下來，體重沒減成，倒是證明了胡亂節食無助於減肥的真理。

幾年後的今天，我不再有減肥的需要，因為我已成功的減掉十公斤。我的減肥方法很簡單，就是「愛情」與「麵包」。大三那年，我的新戀情與新工作幾乎同時展開，它們就是我減重的秘密武器。

「談戀愛」的確使我看起來滿面春風，而原本三餐不定時的壞習慣也因為有人同行，吃飯時間開始正常；但校外的工讀則佔據了我上課以外的大部分時間，每天不是上課，就是上班，有時累得連濃情蜜意的約會時間，都差點打瞌睡。為了要兼顧學業、工作和愛情，幾個月下來，圓圓的蘋果臉就消瘦了，而稱職的工作表現不但使我荷包滿滿，也極有成就感。

失敗的減肥經驗使我了解箇中的痛苦，但我相信使我減肥成功的要訣，正是均衡的飲食習慣，和對自己的肯定與自信。適當而均衡的攝取營養，使我有足夠的體力和精神完成許多工作，而完成工作的成就感更使我對自己更有自信。一味的節食絕對無法達到長久的減重效果，反而導致精神不濟，只會令人更想吃東西，如果你也有減肥的念頭，

不 妨 考 慮 談 場 戀 愛 或 打 工 吧 ！