



快来晒晒你的减肥故事

嘟嘟 (28岁 寒亭区)

瑜伽让我拥有更好的人生状态

我从没想过自己有一天能减肥成功，甚至能成为别人口中那个“你好瘦”的人。一直以来，我处于一种微胖、肉乎乎的状态，小时候被别人夸胖得可爱，不知道哪天起，再也听不到这些话。青春期以后，我一直很自卑，每次逛街看到漂亮衣服只能干瞪眼。

为了减肥，我啥都试过，节食、运动……但是坚持不了一段时间我就放弃了，又累又饿的日子太难熬。工作以后，我一度放弃了身材管理，直到明星贾玲减肥成功的事又激起我再试一试的念头。这次我选择了练习瑜伽。第一次上课，我就像一只笨拙的企鹅，别人轻轻松松就能把身体弯成各种不可思议的形状，而我呢，连最简单的动作都做不好。练习一段时间后，我发现瑜伽不仅能锻炼身体，达到减重作用，这种运动方式还可以调节自身情绪，释放压力，不像之前那样难以坚持。我越来越喜欢这项运动，而且在我的坚持下，体重开始慢慢下降，精神状态也越来越好。

如今，每天我都早早起床，在阳台上铺上瑜伽垫，迎接清晨的第一缕阳光，也会定期到瑜伽馆进行器械训练。现在，我不再是为了减肥而练习瑜伽，而是爱这种平静又充满力量的感觉。



腰围大了，体重超了，慢性病找上门了……近期，体重管理的相关话题冲上热搜。“管住嘴、迈开腿”这句话听起来简单，做起来却充满艰辛。你为体重管理做过什么？获得了什么成果？一起聊聊吧。

□文/本报记者 张沁 张敏
图/受访者提供

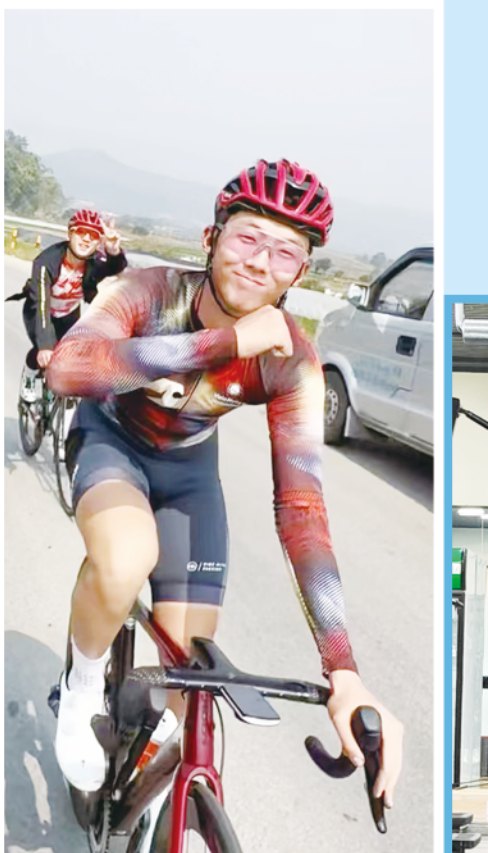
凯文 (33岁 高新区)

我找到了适合自己的运动方式

我能减肥成功，真有点误打误撞。刚开始，我满脑子都是“我要瘦下来”的口号，每天围着小区跑步，就像是被命运追赶的小仓鼠，在小轮子上拼命跑，却不知道努力的方向。

有一次，朋友约我去骑行。我心里嘀咕着：“骑车？这能减肥？”那天，我们沿着河边的小道骑行，风在耳边呼啸而过，阳光透过树叶洒在路上，形成一片片光斑。我突然觉得整个人都轻松起来，像是找到了一条逃离日常压力的小径。从那以后，骑行成为我最爱的运动方式，每个周末都迫不及待地想要出去探索新的路线。每次出发前，我心里都会有点小期待，不知道这次会遇到什么样的风景。而且我发现，当我不再专注于要减掉多少斤的目标专心享受骑行时，体重竟开始下降了，我变得更瘦、更健康，不再虚胖。

我渐渐意识到，减肥不单是为了看起来更好，更重要的是能让身体更健康，找到让自己快乐的生活方式。现在，骑行已经成为我生活中不可或缺的一部分，我体会到运动带来的快乐。每一次转动脚踏板，都像是在向世界宣告：“嘿，我在前进的路上！”



凯文

青松 (50岁 昌乐县)

迈出第一步，找到属于自己的天地

以前总觉得年纪大了，身体有点小毛病很正常，直到高血压、高血糖这些问题真的找上门来，才意识到健康问题真不能开玩笑。

医生建议我减肥，平时多进行有氧运动，比如慢跑。刚开始听到跑步这个词，心里直打鼓：“我这把年纪实在跑不动啊！”但为了能有更健康的身体，多陪陪家人，我还是咬牙开始了慢跑。第一天出门慢跑，没几分钟就气喘吁吁，心想：“这简直是要命啊！”但我没有放弃，跑不动就快走一会儿，并告诉自己哪怕每天只比前一天多坚持一分钟，也是进步。慢慢地，我发现跑步没那么可怕，早晨的空气清新，路边的花草树木像是老朋友，我开始享受运动的快乐，跑步也从一项艰巨的任务变成了我生活中不可或缺的一部分。

朋友们都说我变得精神多了，我也能感觉自己的身体更轻盈健康了。最让我高兴的是，跑步让我看到了自己的潜力，原来以为到了这个年纪很多事都力不从心，现在发现只要有决心，年龄根本不是问题。所以，不管你是年轻人还是中老年人，只要愿意迈出第一步，总会找到属于自己的那片天地。



小欣

小欣 (29岁 高新区)

我体会到了坚持和改变的力量

“每逢佳节胖三斤”，对我来说，何止三斤。去年春节过后，我鼓足勇气站上了体重秤，看着数字飙升到132斤，我瞬间崩溃了，这可是我体重的巅峰值！望着镜子里圆润的自己，我暗暗发誓，一定要在夏天到来前瘦下来。

减肥最重要的一步是“管住嘴”，这一步对我来说非常困难，因为我太爱吃了。偶然间，我刷到一个减肥广告：“88元就能减10斤”，决定报名试一试。在减肥机构的严格管理下，我养成了健康的饮食习惯，半个月瘦了八九斤。好的开始给了我前所未有的动力，我决定一鼓作气，坚持到底。通过看科学减重的视频和书籍，我逐渐摸索出一套最适合自己的减肥方案，从三餐搭配到合理运动，最终，我又成功减重20斤。当我再次走进商场，看着那些曾经只能眼巴巴望着的漂亮衣服，如今可以自信地拿起来试穿，那种感觉简直太棒了！

我成功减肥的事感染了身边的同事和朋友，他们看到了我的变化，纷纷向我取经，在我的带动下，很多人踏上了减肥之路。如今，他们每个人都取得了不错的成果，少则减了10斤，多的甚至减了20斤。看着大家变得越来越美、越来越自信，我由衷地感到开心。这次减肥经历，不仅改变了我的身材，更改变了我的生活态度，让我体会到坚持和改变的力量。