



嘟嘟



杨智胜

小秦 (33岁 奎文区)

体态轻盈的快乐无可比拟

因为热衷于各种面食，初中时我开始竖着横着一起长，后来身高稳定了，身形也稳定在了一个不算胖但也绝不算瘦的状态，就这样度过了初中、高中、大学，直到开始工作。当然，这中间我也曾经尝试减肥，但都坚持不了多久就放弃了。真正意义上的减肥是在2019年，那年我最好的朋友结婚，邀请我当伴娘，我觉得是时候要认真减肥了。

开始减肥前，我观看了大量健身博主的视频、下载了各种减肥App，并严格记录了包括体重、围度在内的各项数据，随后制订了4个月减重20斤的计划。我先是戒掉了夜宵，适应一段时间后又戒掉了油炸食物和含糖食物，循序渐进地减少了对碳水、油和盐的摄入，增加对蔬菜、瘦肉和水果的摄入。管住嘴的同时当然也要迈开腿。天气好的时候我就出去跑步，天气不佳就在家跳操，一周五次、一次半小时以上。慢慢地，我的体重越来越低，体态越来越轻盈，这种快乐无可比拟。

有人说减肥是一辈子的事，我非常赞同。因为只有养成了健康的生活习惯，才不会反弹回去。为了维持住减肥成果，我保持每周运动两到三次，在偶尔的放纵餐后吃几顿减脂餐，目前体重并没有反弹。春天来了，夏天还会远吗？不妨现在就行动起来吧，只要动起来就一定会有收获。

茉莉拿铁 (36岁 寒亭区)

放下体重执念,变成更好的自己

或许是受基因影响，我从小就是个胖女孩。翻开儿时的相册，每一张照片里的我都是肉嘟嘟的模样。从初中起，我的体重问题就成为同学们打趣的话题，“你胖得快走不动了”“你胖你有力气”，每句话都像一根根尖锐的刺，深深扎痛一个少女敏感的心。

上大学后，减肥的想法在我心中愈发强烈。那时的我尝试过每晚跑4000米，每天只吃一顿饭。然而，这些不科学的减肥方式，不仅没能让我成功瘦身，反而让我陷入阶段性“暴食”的困境。临近毕业时，我认识了如今的爱人。在他的鼓励与支持下，我再次踏上减肥之路，我在心底暗下决心：再努力一次，一定要成功。这次我选择了爬楼梯、跳绳这些简单易行的运动方式，同时也开始注重科学饮食。功夫不负有心人，半年的时间，我从135斤减到了115斤。就这样，我以全新的姿态步入职场，结识了新同事、新朋友，随后顺利走进了婚姻的殿堂。

在之后的10多年里，我一直稳定保持体重。给两个孩子断奶的第二天，我便迫不及待地开始认真控制饮食，努力恢复身材。随着年龄的增长，我越发体会到保持体重的艰难，但也正是在这个过程中，我慢慢放下了对体重数字的执念，开始与自己的体重和解。其实，只要体重处于健康区间，合理饮食、多做运动，才是让身材保持美丽的正确之道。

杨智胜 (35岁 青州市)

咬牙坚持,半年减重50斤

“减肥是最好的医美”“能减肥成功的都是狠人”……曾经，这些话对我而言不过是一些无所谓的流行语。直到真正管理好自己的体重，我才真切体会到其中的真谛。

2021年之前，我体重逼近190斤。那时候煎炸卤炖的美食是我的心头好，运动二字则与我的生活绝缘。2021年5月，单位安排我主持一场大型活动。我翻出家中3套西服，发现无一能系上扣子，那一刻，在减肥与购置第4套西服之间，我选择了前者——不到40天的时间减重15斤。就这样，我人生中首次踏入健身房，并在教练的指导下开始锻炼和调整饮食结构。最初的日子艰难无比，我要进行高强度的器械训练，还要远离高热量的食物，夜晚常常饥肠辘辘难以入眠。身体与意志在那段时间经受着双重煎熬，放弃的念头不时闪现，可对全新自我的渴望又让我咬牙坚持。

那场主持活动结束后，我惊喜地发现，自己已然适应了这种全新的生活状态。周一进行器械训练，周二开展有氧运动，周三继续器械练习……饮食方面，遵循早上吃好、中午吃饱、晚上吃少的原则。日复一日，我真的成功了！半年的时间，我的体重降至140斤。

如今，三年多时间过去，我遵循健康科学的生活方式，体重始终未反弹。运动也已融入我的生活，我还积极带动身边人参与运动。因为运动不仅能促进多巴胺分泌，带来纯粹的快乐与愉悦感，更能赋予我力量，这种力量让我在工作与生活中动力十足、活力满满。



小雅

小雅 (30岁 高新区)

减肥成功,更实现内心的成长

减肥这件事，对我来说就像是打怪升级一样，充满未知与挑战。我很乐意和大家分享一下我从140斤成功塑形为110斤健美身材的故事。

刚开始，锻炼对我来说简直是一场灾难，跑步机是我的“敌人一号”。每次跑到一半我就想：“这破机器是不是故意调快了一档？”但是呢，咱也不是轻易认输的人。慢慢地，从只能跑个几百米就气喘吁吁，到后来可以轻松跑完5公里，感觉自己就像超级英雄附身一样。

饮食上的调整也是个大考验，以前总觉得减肥就是要少吃，结果把自己饿得眼冒金星。后来才知道，原来吃得合理健康才是王道。增加蛋白质的摄入，像鸡胸肉、鱼和豆类等，不仅能帮助肌肉恢复，还能让你有种“我已经吃得很饱了”的幸福感。碳水化合物的选择也很有讲究，尽量挑选全麦面包、糙米之类的复杂碳水，既给身体提供满满的能量，又不会轻易变成脂肪。

当然，在减肥过程中我也遇到过瓶颈期。比如明明在坚持运动、合理饮食，体重秤上的数字却像被施了魔法似的纹丝不动。有时候，生活中的小插曲还会打乱我的计划，比如参加聚会，大餐之后我感觉之前的努力都付诸东流了。但每当在这些时刻，我就会想起一句话：“没有过不去的坎，只有过不去的心情。”就这样，我一步一步地坚持下来。

我觉得，减肥不只是甩掉多余的体重，更是为了塑造一个更健康、更有活力的身体。这段经历教会我如何面对挑战，如何坚持不懈地追求目标。健身减肥不仅能带来外表的变化，更能让内心得到成长。希望我的故事能够鼓励到每一个想要做自己体重主人的人。

一起聊个天

春天到了，夏天还会远吗？如果你也一直怀揣着减肥的想法，也渴望成为更健康、更自信的自己，不如就趁现在，抓紧动起来！不要让那些曾经因体重而产生的困扰再度纠缠，每一次的运动，每一份合理的饮食规划，都是你迈向全新自我的坚实步伐。体重的减轻，不单单是外在形象的蜕变，更是对生活态度的重塑。在这个充满生机的季节里，开启属于你的减肥之旅，相信你收获的将是一个活力满满、笑对生活的崭新自我。

