

我的減肥經驗

瀛苑副刊

肥胖是現代的文明病，深深困擾著現代人，泰半都是因為營養過剩而導致。講到減肥的經驗，我也可以算是半個專家吧！從小我就是一個胖子，大人們認為好可愛，可是長大後，自己卻一點都不覺得可愛，尤其是在國小五、六年級時，碰上青春期，剛開始發育，身體已經產生變化，我就成為「小胖妹」的代言人，甚至遭到歧視，心裡很傷心，可是能怎麼辦？唯一發洩的管道就是猛吃，不能控制自己的食慾。這個惱人的問題，一直在到了二十幾歲時，才覺得事態嚴重。

念專科時，常會與別校男同學聯誼，大家總是把焦點全放在那些體態輕盈、婀娜多姿、花容月貌的女同學身上，男同學們就會表現的像隻雄赳赳、氣昂昂的公雞，來博取她們的青睞，而我就像綠葉般，襯托出她們的美麗，心裡就很不平衡，難道「肥胖」也是一種錯誤嗎？真是不甘心。

然後，有一次用餐後，突然覺得血壓升高、頭暈目眩，面對到死亡的恐懼，我總算才警覺到身體健康的重要性，就暗自發誓，一定要減肥成功，不達目的絕不輕言放棄，從此踏上了我辛苦的減肥之路。

剛開始一定是很困難的，以前愛吃的垃圾食物都要戒掉，真是痛苦不堪，只要有任何最新的減肥資訊，我就會把自己當作白老鼠來做實驗，可以說是無所不用其極，例如：喝辣椒醋、針灸、吃減肥藥……等等，族繁不及備載，其中最激烈的是吃減肥藥，差點一命嗚呼哀哉，從此不敢相信任何偏方。

後來，我決定就從改掉不正確的飲食習慣著手，養成均衡的飲食習慣，而且定食定量，只吃七分飽；用餐前，只喝白開水，不吃任何甜食，先讓肚子有一點飽足感。吃飯過程中，一定是細嚼慢嚥，不暴飲暴食；配合早上慢跑，晚上睡前做瑜珈術，經過八個月後，整個人就瘦了一圈，甩掉十二公斤以上的肥油。現在我的身體變得更健康

，精神也變好了，走路也不會氣喘如牛，整個人容光煥發了起來，現在都改穿小號的衣服，走在路上十分有自信，我終於可以甩掉「小胖妹」這個外號了。

在這些過程中，我碰到許多困難，幾度很想放棄，可是我告訴自己：不能半途而廢，沒有健康的身體，那有體力來做很多事，無論任何事情都一樣，只要憑藉著信心、耐心、毅力，一定可以成功的。

想減肥的朋友，還等什麼呢！現在就可以開始實踐你（妳）的夢想。

2010/09/27