

減肥健康操 ⊙ 係係

瀛苑副刊

我的身材近似於東方女人典型的梨形身材，精確一點，就像埃及金字塔：下半身切掉，上半身細小得風一吹就飛得不知去向；把上半身砍掉，下半身可說是碩壯得穩如泰山。躺在床上，腹部比胸部還高，任你用力吸氣也喚不回平坦的肚子。這樣的身材是國中為了聯考而養成的，不吃飽了便坐著K書，不然便睡覺補充睡眠，這種像豬的生活習慣，難保不養成「半個」母豬，的確，我的下半身還真像豬。

一直到進了五專，一個天真爛漫的學妹，突然心血來潮雙手合抱我的腰際，驚叫出：「學姐，妳的腰怎麼這麼……沒腰！？」當時有N個人在場，這聲無辜的尖叫，讓我當下羞愧的無地自容。那一刻起，我決定減肥。

一個窮學生哪來的錢去那個什麼峰的瘦身，只有用盡一切便宜，甚至免錢的天堂，該瘦的肚子，冬天甚至乾到五分鐘，經常是減肥，正合我的需要。而且，節食的結果，胸部不見了，爬到半點鐘，又濕又臭。報紙常會有一些沐浴、拉伸、運動，有慢跑也要出汗，加上我爬起來，動到局部，像倒立、拉人多的肌肉，然後多動的，讓那部位慢慢做，有耐後躺著，有慢跑也要出汗，加上我爬起來，動到局部，像倒立、拉人多的肌肉，然後多動的，讓那部位慢慢做，有耐汗如雨，從大最後腦筋操也試了一些基本上一動，讓那部位慢慢做，有耐秒鐘熱度。這些體操，我搜集了一堆，這些體操也試了一些基本上一動，讓那部位慢慢做，有耐體操教授，這些體操也試了一些基本上一動，讓那部位慢慢做，有耐。後來我發現，這些體操也試了一些基本上一動，讓那部位慢慢做，有耐想修飾部位的肌肉，然後多動的，讓那部位慢慢做，有耐來，以達燃燒脂肪進而減肥的效果。就這樣慢慢做，有耐

心，汗流不多，不會累得死去活來，真的，我的身材開始改變，雖然還沒達到公定標準，但至少那讓學妹尖叫的腰，已玲瓏的讓大部分人羨慕。

現在我還是快樂的做我的減肥修身操，盡情地享用三餐，還邀了一些同病相憐的戰友，大家一起健康快樂的減肥中。

2010/09/27