我的食欲

各位好，来这里做演讲对我来说真的是一个挑战，而且还是用英文。

今天，我的破冰演讲想跟大家分享一下我和我的食欲斗智斗勇的经历。

Well, this is my ice break speech and I want to share my experience about struggling with my appetite.

不知道从何时起，我开始发现自己的食欲真的很旺盛，而且饭量也很大。食物对于我来说可以分为两种：好吃的和更好吃的。甚至在我感冒的时候，到了吃饭时间，脑子里也还是在想怎么可以吃的又清淡有美味。或许爱吃不应该成为烦恼，但是现如今，大家都很注意自己的身材，尤其是女士，尤其是我这个年龄段的女孩们。

I don’t know when was I aware of my excellent appetite and a big stomach. Food just has two kind for me: delicious and more delicious. Even

有段时间我突然发现我平坦的肚子竟然有了赘肉，这让我有点不安了。所以我开始克制自己的食欲。但是，这简直成为了一种折磨，因为几乎没有我不爱吃的东西，。我开始羡慕那些不爱吃肉，不爱吃甜食还有那些稍微吃点就不想吃饭的人，我也想变成‘不食人间烟火’仙女。这最后的结果就是是食欲每当被克制一段时间，就会在某个时刻变得异常强烈以至于失去控制。很长一段时间，我就在这样的反反复复中经受着煎熬，皮肤状态也开始变得不好。

一次和同事聊天，我聊起了自己的苦恼，听完我的描述她很认真的跟我说，可能我的饮食习惯有点不健康并且向我推荐了一个营养师的微博。翻阅了这位营养师的部分微博之后，我仿佛发现了一个新世界。大概有大半年的时间我开始慢慢调整自己的饮食习惯，我开始用不同的方式摄入淀粉，开始高比例摄入高蛋白食物，开始让食物变得多样化。这样以后我发现自己的身体变得舒服多了，甜食对于我的诱惑力也变得没那么大了。一切都在变得好起来。

更重要的是，在这个过程中，我的生活变得更加自律，我也开始学着和自己和解，慢慢接受自己确实本身就比别人的食欲旺盛一些，开始接受自己可能确实没办法变得很瘦，只要我的身体本能是觉得舒服的就好。

当我在家把这些经历描述出来之后，突然间觉得我的食欲就像是我的一位朋友，它和我有矛盾，它也是我成长，更重要的是她会一直陪伴着我。

That‘s all,thanks!