

问题：你们试过最牛逼的减肥方法是什么？

其实，减肥的关键方法是超规律饮食——养成一个极端规律的、接近仪式性的饮食习惯。

可以这么说，是这个饮食习惯和配套的生活方式决定性的统治着你的体重水平。

规律到什么程度呢？

大体上每天早餐跟早餐都一样，中餐跟中餐都一样，晚餐跟晚餐都一样。

不要追求“花样”，不要追求“变化”。

这不是叫你去吃你不喜欢吃的东西折磨你自己。这几餐都应该是你最喜欢吃、吃一辈子也不会腻的东西。要做好、做精、做出艺术和功夫。

比如你每天早上都要吃一碗小馄饨，那么就研究清楚这小馄饨怎么能做到极致。

然后就吃这碗金不换的小馄饨。

中午你要吃烤鸡胸肉配牛油果，那你就仔细找好供应商，每天买到的都是熟度正正好的牛油果，调味、火候都恰到好处的鸡胸肉。配上你千挑万选的自磨黑胡椒、自制酱料。

晚上你要来条鲈鱼，那就好好学怎么腌、怎么煎、怎么烧……

保持绝对简单，但学会把这个简单推进到能够安抚你的欲望。把固守这份简单看成一种修炼，一种对自己的寻找。

一定要简单，但却要在这份简单中寻求完全的满足。

找到能让你完全满足的那几样东西，学会在这简单之中完全满足。

如果这能让你完全满足的东西能让你瘦，因为你可以毫无困难的无限这样坚持下去，那么你要多瘦都不难。

找到属于你的“三顿饭”，你就能控制体重。

但不要以为这很简单，你能修成这个，你差不多也就窥见了“从心所欲，不逾矩”的境界。

实话跟你说，“自律”并不会使你自由。恰恰相反，“自律”反而容易拖你下水。

是学会在方寸之间获得全部满足让你真正的自由。

记住，这里面没有委屈、没有勉强，但有巨大的功夫。

你可以做到。

编辑于 2021-09-18

<https://www.zhihu.com/answer/2126676697>

评论区：

Q: 有趣，已经连续 2 个月早餐吃一模一样燕麦粥，会发现相同的步骤重复的越多，每一碗燕麦细微的差别就感受的越明显，对其品质的要求也就越来越高，尝试用不同的牛奶，加不同的 topping，已经足够让每天 5 分钟的早餐制作变得极其有趣令人期待。

准备慢慢把早餐固定下来之后就向固定午餐和晚餐下手了。

由此而来的发现是，不用考虑早午晚吃什么是一件极其节省大脑运存的事情。我自己除了极少情况下脑子里突然灵光一现我就想吃这个以外，大部分时间都是想破脑壳觉得好像什么都可以吃，又什么都不想吃。

用选择把范围缩小，把力气集中在提高精度提高品质。这个道理可以应用在一切实方面——交朋友，采买家需，选工作，挖掘爱好等等等等。

B: 少而精

Q: 一切好结果的源头。

心思单纯，不厌重复。

---

Q: 自律极其容易拖人下水，非常赞同。

委屈了，勉强了，感到不适，需要“奖励”，所以极难坚持。

因为你以为你想要，其实你不想。

生存之道在于内心想要，而非跟随 ta 人的步伐。你要跟随，也要是毫无勉强的真心想要。

---

Q: 作为一个半年瘦了 140 斤的，饮食方式确实和答主说的大差不差，之前有快三百斤

A: 你这是在练隐身术吗

现在已经 50%透明度了

---

Q: 呃 三种不够吃怎么办…… 能不能以一周为单位 这样可以有二十一种…

A: 越简单越好

---

Q: 答主，知道您不喜欢人教条地理解您的话，但是容我问一句：您在养蘑菇里不是说习惯需要意志力吗？到底用不用，到底要怎么养成啊？

A: 养蘑菇？

Q: 就是“养子女就像养蘑菇一样，想培养什么样的习惯就准备好什么样的菌室就行了，否则子女长大后需要强大的意志力”。（我真的找不到了，可能是在评论区里？就那个“大神们是如何获取优质信息”的问题，有一个将您在评论区里的回复贴上去的回答，然而我也找不到了。真的抱歉

---

Q: 有两点疑惑

1.每天都一样，会不会腻？

2.每天都一样，吃到的食材种类有限，会不会缺乏营养。

A: 找到你最不腻的九个菜

---

Q: 这篇开了赞赏。我是在别的地方看到大家有赞赏都和你说的，不知道目前这些回答是不是也需要告诉你。

A: 不用说，现在无限制

---

Q: 在简单中寻求完全的满足，万事皆如此。也唯有如此，才有真正的自由。

---

Q: 很有意思的思路，不过对我不太好实现，我生活中会出现太多非自主选择的食物(单位发的，朋友送的，父母寄的)，为了不浪费我只能努力去吃

A: 送人，让别人替你胖

---

Q: 答主，其实有时候，觉得自己看文章想得太复杂了，回顾自己的去年一年，突然感到，有时候你并不是引导我们需要做什么样宏大的事业，而仅仅是寻找到生活对于自己的答案，踏踏实实做事情，不轻易迷失，做一个健康的人，并以自己的人生而乐，这样一代又一代的延续，世界可能会更加美好。（不知道这样想是不是曲解您的本意了）

A: 没错啊。

一个人过得开心，已经是宏伟的事业了

---

更新于 2023/7/18