

# 95%的人都會復胖，但這5%做對了什麼？

如果你正在讀這篇文章，我猜你可能正處在一個熟悉的循環中：減肥、復胖、再減肥、再復胖。也許這已經是你第三次、第五次，甚至第十次嘗試減肥了。

你不是唯一一個。

根據研究統計，95%的減肥者會在一年內復胖，其中三分之二的人甚至會比減肥前更重。這個數字聽起來殘酷，但它揭示了一個重要的真相：問題不在於你的意志力不夠強，而在於你用的方法根本就是錯的。

## 你是不是也有這些經歷？

「我試過168斷食，剛開始瘦了5公斤，但後來忍不住大吃，結果反彈得更厲害。」

「我辦了健身房會員，每天跑步一小時，累得半死，體重卻紋絲不動。」

「我吃過代餐、喝過酵素、試過各種網紅減肥法，錢花了一大堆，體重還是在原地打轉。」

如果這些話聽起來很熟悉，那麼你一定也體會過那種深深的挫敗感。每一次失敗，都像是在告訴你：「你就是做不到。」每一次復胖，都讓你對自己更加失望。

我認識一位學員，她叫小雨（化名），今年41歲。她告訴我，她從國中開始減肥，到現在已經30年了。30年來，她試過市面上幾乎所有的減肥方法：節食、運動、代餐、減肥藥、甚至連偏方都試過。

「我自嘲自己最瘦的時候就是受精卵時期，」她苦笑著說，「這些方法理所當然的通通失敗了。」

小雨的故事不是個案。在我們的學員中，有太多人都有著相似的經歷。他們不是不努力，不是不想改變，而是一直在用錯誤的方法對抗一個複雜的問題。

## 為什麼95%的人都會復胖？

在深入探討那5%成功者的秘密之前，我們先來理解為什麼大多數人會陷入減肥復胖的惡性循環。

### 第一個陷阱：把減肥當作短期任務

大多數人把減肥當作一個有終點的任務：「我要在三個月內瘦10公斤」、「我要在夏天前穿進比基尼」。這種思維模式註定了失敗，因為當你達到目標體重後，你會自然而然地回到原來的生活方式。

我記得有位學員跟我說：「我以前總是想著，等我瘦下來就可以正常吃了。」結果可想而知，每次「正常吃」之後，體重就像坐雲霄飛車一樣，咻的一聲又回到原點。

## 第二個陷阱：過度依賴意志力

「少吃多動」這四個字，害慘了多少減肥者。這個看似簡單的公式，實際上是在要求你用意志力對抗生物本能。當你長期處於飢餓狀態時，你的身體會啟動保護機制，降低代謝率，增加飢餓感，讓你更容易暴食。

一位護理師學員小魚（化名）曾經告訴我：「我每天照顧病人，工作壓力已經很大了，下班後還要用意志力控制飲食，真的太累了。夜班結束後，我就想大吃一頓，這是我唯一的快樂。」

意志力是有限的資源，當你把所有的精力都用在對抗食慾上時，你遲早會崩潰。

## 第三個陷阱：缺乏系統性的方法

市面上的減肥方法太多了，每一種都聲稱自己是「最有效的」。於是很多人就像無頭蒼蠅一樣，今天試這個，明天試那個，從來沒有一個完整的系統。

更糟糕的是，很多方法都是極端的：要麼就是嚴格節食，要麼就是瘋狂運動。這些極端做法在短期內可能有效，但長期來看，它們會破壞你的代謝，讓你的身體進入「飢荒模式」。

## 第四個陷阱：忽視心理和情緒因素

很多人以為減肥只是身體的事，卻忽略了心理和情緒的影響。壓力、焦慮、孤獨、挫敗感，這些情緒都會影響你的飲食行為。

我們有位學員是工程師，44歲，健檢報告滿江紅。他說：「工作應酬多，很難控制飲食。每次看到健檢報告，我就很焦慮，但焦慮的時候我又更想吃東西。」

如果你不處理這些根本的情緒問題，單純靠控制飲食是不可能長期成功的。

## 那5%的成功者做對了什麼？

現在，讓我們來看看那5%長期成功維持體重的人，他們到底做對了什麼。

## 他們把減肥當作生活方式的改變

成功者從來不說「我要減肥」，他們說「我要改變生活方式」。他們明白，真正的改變不是短期的犧牲，而是長期的習慣養成。

我們有位學員叫小慧（化名），她是三期的學員，現在還是七月班的班長。她說：「我們要的是瘦一輩子，而不是瘦一陣子。這不只是減重，更是生活方式的改變。」

小慧從一個「能躺就不坐」的人，變成了熱愛運動的人。她有足底筋膜炎，左腳趾骨折，還有後天足弓塌陷，但在專業指導下，她不僅克服了運動恐懼，身體的問題也得到了改善。

「運動後的汗水和酸痛，反而讓我感覺更有生命力，」她說，「第一次覺得減重居然可以開心地進行。」

## 他們有系統性的方法和專業指導

成功者不會盲目嘗試各種方法，他們會選擇一個系統性的方法，並且堅持下去。更重要的是，他們會尋求專業的指導，而不是靠自己摸索。

我們的學員小欣（化名）是位護理師，夜班工作讓她的作息完全顛倒。她說：「我以前總是不知道什麼時候該吃什麼，半夜肚子餓，到底該不該吃？夜班真的把我的身體搞壞了。」

但在專業指導下，她學會了如何在不規律的作息中維持健康的飲食習慣。她不再把夜班當作藉口，而是學會了適應和調整。

## 他們關注的不只是體重，而是整體健康

成功者從來不會只盯著體重計上的數字，他們更關注自己的整體健康狀況：精神狀態、睡眠品質、體力水平、慢性疾病的改善等等。

我們有位學員叫小維（化名），他參加課程的主要原因是胃食道逆流。經過三個月的調整，他不僅體重下降了，胃食道逆流的問題也大幅改善了。

「我現在很少胃酸逆流了，」他說，「睡眠品質也變好了，整個人的精神狀態都不一樣了。」

另一位學員小琳（化名）說：「體重沒變，但朋友卻說我越來越瘦了。我從L號成功穿進M號，更重要的是，我從很負面的憂鬱情緒中慢慢地找到方向。」

## 他們學會了與食物建立健康的關係

成功者不會把食物當作敵人，也不會用極端的方式對待飲食。他們學會了「有意識的選擇」，知道什麼時候該吃什麼，為什麼要這樣吃。

我們有位學員分享說：「我學會了用有意識的選擇來面對飲食。以前我吃東西都是無意識的，現在我會問自己：我為什麼要吃這個？我真的餓嗎？這個食物對我的身體有什麼影響？」

更神奇的是，很多學員發現，當他們的身體開始健康起來後，會自然而然地排斥不健康的食物。

「我現在看到炸雞就沒有食慾了，」一位學員說，「不是我強迫自己不吃，而是我的身體真的不想要這些東西了。」

## 他們有強大的支持系統

成功者很少是孤軍奮戰的。他們會尋找志同道合的夥伴，建立支持系統，在困難的時候互相鼓勵。

小慧作為班長，她說：「在這裡你不孤單，這裡有我們一起前行。流汗時一起喊累，瘦下來時一起大笑。我們一定可以！」

這種團隊的力量是巨大的。當你知道有一群人和你一起努力，一起面對挑戰時，你會發現堅持變得容易多了。

## 如何加入那5%的成功者行列？

看到這裡，你可能會問：「我要怎麼做才能成為那5%的成功者？」

首先，你需要改變你的思維模式。停止把減肥當作一個短期任務，開始把它當作一個長期的生活方式改變。問問自己：「我想要什麼樣的生活？我想要什麼樣的身體？我想要什麼樣的健康狀態？」

其次，你需要一個系統性的方法。不要再盲目嘗試各種減肥法了，選擇一個經過驗證的、科學的、可持續的方法，並且堅持下去。

第三，尋求專業的指導。減肥不是一個人的戰鬥，你需要專業的知識、正確的方法、以及持續的支持。

第四，關注你的整體健康，而不只是體重。當你開始關注睡眠、壓力管理、營養均衡、運動習慣等各個方面時，體重的改變只是自然而然的結果。

最後，找到你的支持系統。無論是家人、朋友，還是志同道合的夥伴，有人陪伴的路總是比較好走。

## 你並不孤單

如果你已經嘗試減肥很多次了，如果你已經對自己失去信心了，我想告訴你：你並不孤單，你也沒有做錯什麼。

小雨，那位30年減肥史的學員，現在已經是我們的第一期新生。她說：「我想證明我還沒有放棄。」

44歲的工程師說：「我不能倒下，家人還需要我。我必須為家人的未來負責。」

61歲的Agnes說：「61歲的我，仍然想要平坦的肚子和肌肉線條。我要證明年齡不是藉口。」

這些學員都有一個共同點：他們沒有放棄。即使經歷了無數次失敗，他們仍然相信改變是可能的。

而現在，他們正在用自己的經歷證明：改變不僅是可能的，而且是可以持續的。

## 記住這句話

「記住，重點不是速度，重點是開始。」

「減重是一層又一層的關卡。」

「我們要的是瘦一輩子，而不是瘦一陣子。」

「任何時候開始都不嫌遲。」

這些都是我們學員的真實感悟。他們用自己的經歷告訴我們：真正的改變需要時間，需要耐心，需要正確的方法，但最重要的是，需要開始。

## 最後的話

如果你正在讀這篇文章，如果你也是那個第N次嘗試減肥的人，我想對你說：

你的過去不代表你的未來。

你之前的失敗不是因為你不夠好，而是因為你用的方法不對。

你值得擁有健康的身體，你值得擁有自信的人生，你值得成為那5%的成功者。

現在，問問自己：你準備好加入那5%的行列了嗎？

你準備好停止那個減肥復胖的惡性循環了嗎？

你準備好開始一個真正可持續的改變了嗎？

如果答案是肯定的，那麼恭喜你，你已經邁出了成為那5%成功者的第一步。

因為真正的改變，從決定開始的那一刻就已經開始了。

---

這篇文章獻給所有還在努力的你們。記住，你們並不孤單，改變永遠不嫌遲。

---

## 如果這篇文章說中了你的心聲...

如果你看完這篇文章，心裡想著：「這就是我的故事」、「我也想成為那5%」、「我想知道更多」...

**請在下方留言告訴我：你是第幾次嘗試減肥了？**

可能是：

- 「第3次了，每次都失敗...」
- 「我已經數不清了，但還想再試一次」
- 「第一次，但我不想重蹈覆轍」
- 「我想知道ABC瘦身法是什麼」

**不管你是第幾次，都沒關係。**

**重要的是，你還願意為自己努力。**

我會親自回覆每一則留言，並私訊分享更多關於如何加入那5%成功者的具體方法。

因為每一個願意改變的人，都值得被好好對待。

**勇敢留言吧，讓我們一起開始這個不一樣的旅程。 ✨**