

吃出来的腹肌！

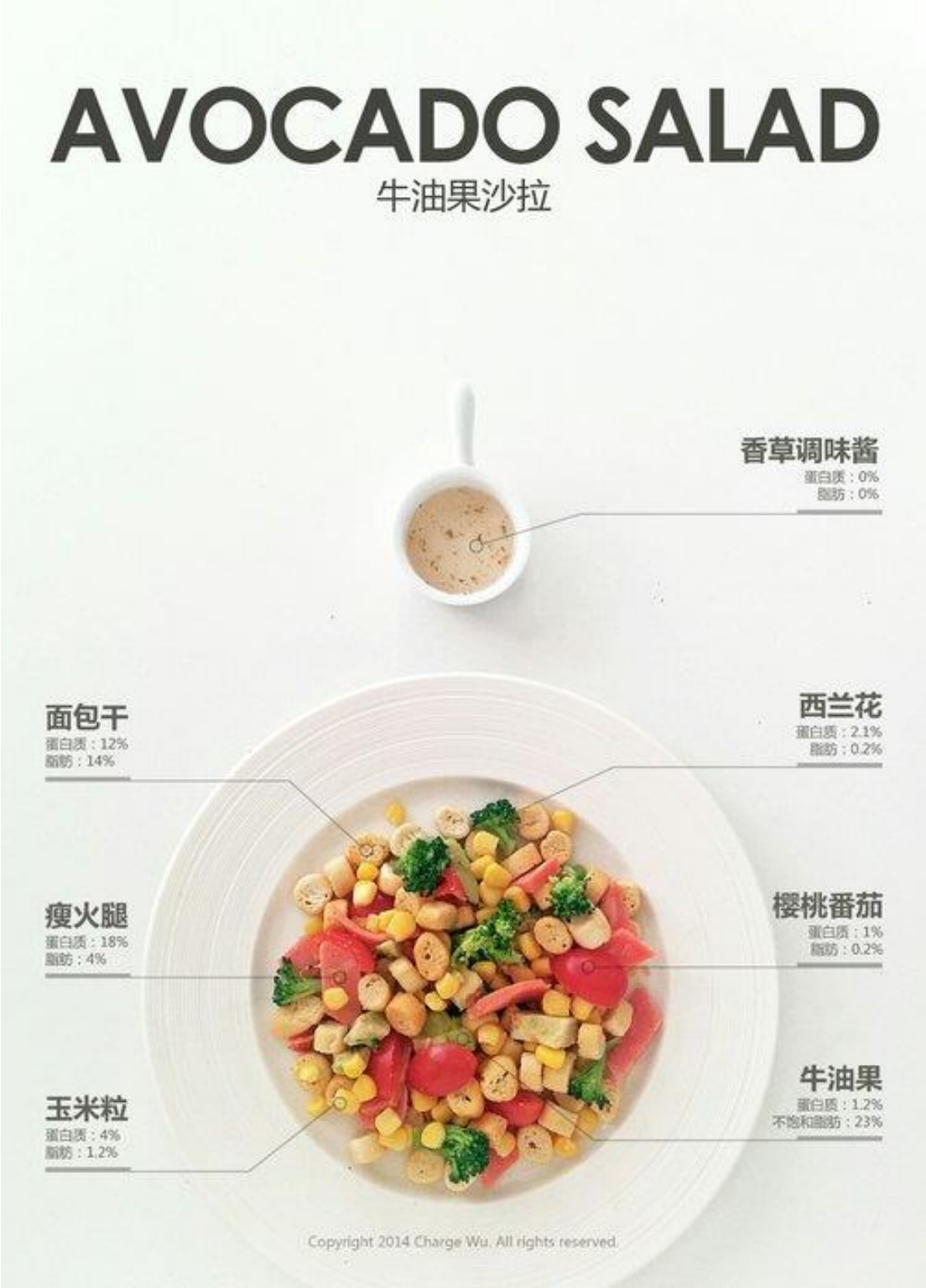
从挺着啤酒肚体脂超标的 78kg 到八块腹肌清晰可见的 64kg，LOFTER 男神 ChargeWu 带你见证拉仇恨早餐与天惹噜身材的美妙奇缘！边吃边减肥，就是胖纸到男神的逆袭史。

“大概在 14 年的上半年，我一直在调整自己的饮食习惯，说白了就是少吃！不过我从不会不吃午饭或晚饭。胖的时候只是需要少摄取脂肪和碳水化合物，控制热量，必要的营养是不能少的，这也就是为什么我要做这样的早餐。”



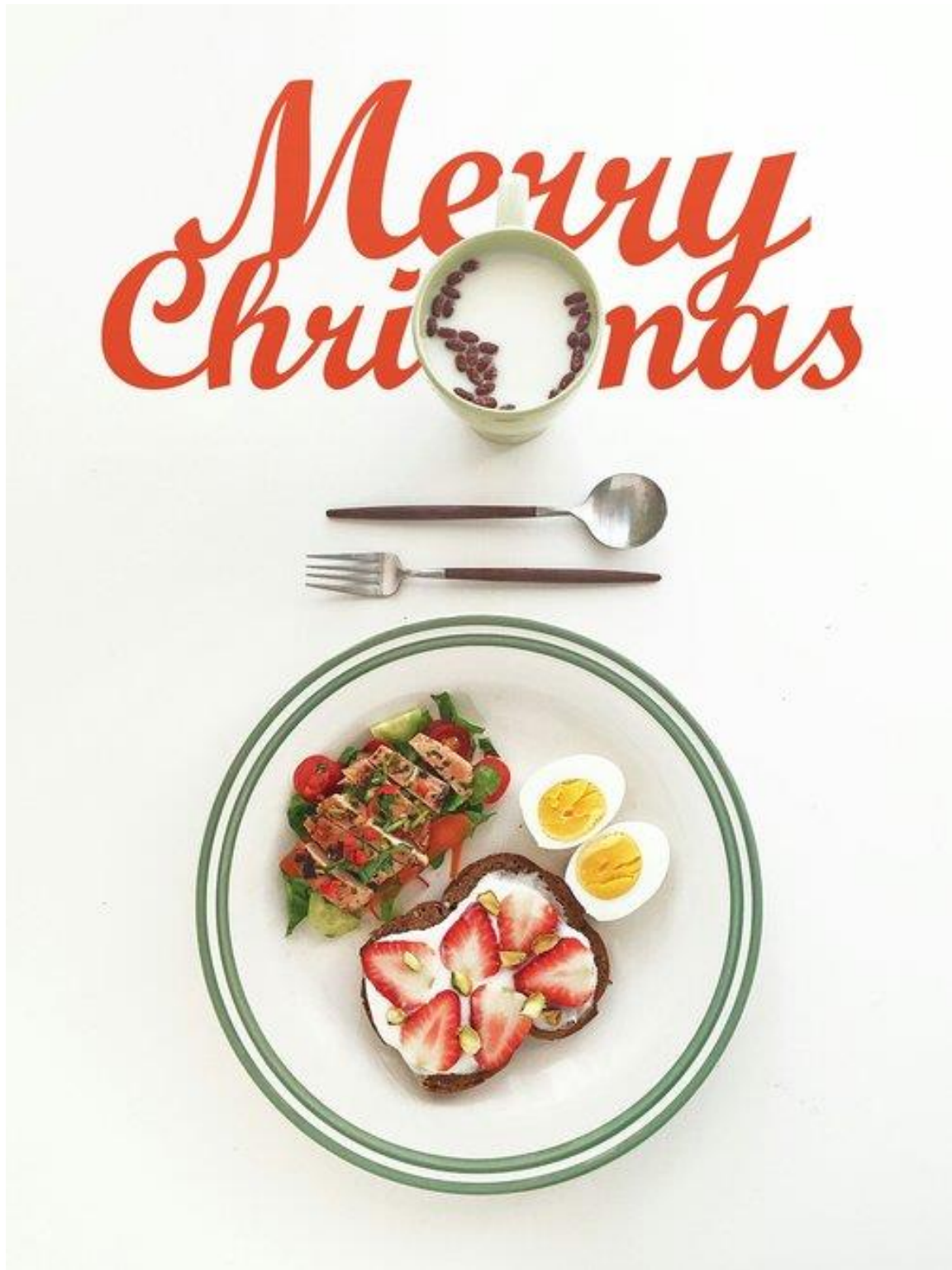
花生酱虽然热量很高，但少吃一些是有助于减脂增肌的

“我的早餐里基本上不太会出现沙拉酱、芝士、黄油之类的，脂肪和热量都太高了。我当时大概 3 个月瘦了 20 斤，而且是在不饿自己的前提下。这期间当然也要有一些有氧运动，但真正的减脂增肌的健身是这半年的事，我都是从网上查资料，自己给自己制定健身计划。”



牛油果沙拉(牛油果...被埋在下面了)

“可能因为我是做设计的，又是完美主义，所以比较注重细节，但我真的在把做早餐这个事尽量简化了，因为时间有限，我都是用手机拍摄，光也是尽量用自然光，照片也就大概调调颜色就好了。”



12月25日 早餐

Merry Xmas～



10月31日 早餐
万圣节要用黑餐具！



11月11日 早餐
双11，大家都参战了吗？

“你们一定不知道，我每天的早餐是做两份的，另一份是做给老婆的，哈哈，不过她每天起的比较晚，不能和我一起吃，所以我只拍一份，另一份要用保鲜膜包好留给她。”



12月30日 早餐



12月29日 早餐



12月28日 早餐



12月27日 早餐



12月26日 早餐

“关于做饭，我不相信什么天赋，我一直觉得热爱生活的人是可以做出美味的食物的，无论男女。我发现很多人知道那些图片上的早餐是男生做的，都很惊讶，哈哈，我觉得还好啦。”



12月24日 早餐



12月23日 早餐



12月22日 早餐



12月21日 早餐



12月20日 早餐

“至今没有去过健身房，去健身房可能效果会更明显，但我是希望享受这种坚持的过程，没想过要那种疯狂训练几个月就变成肌肉男的效果，我怕那样不能更长久的坚持。”



12月19日 早餐



12月18日 早餐



12月17日 早餐



12月16日 早餐



12月15日 早餐



12月14日 早餐



12月13日 早餐



12月12日 早餐



12月11日 早餐



12月10日 早餐

男神说：

“我觉得坚持是一件很有意思的事，
坚持运动，坚持做早餐。
这让我每天平淡的生活变得有趣。”