

阿呆和他的新媒体朋友: 技术支撑传播武器库 数据打造理性运营手

WCplus作者阿呆 微信: [wonderfulcorporation](#) 公众号(点击打开二维码):[数据部落](#) 网站:[askingfordata.com](#)

加入WC社群获得工具更新推送(好友验证请备注 WCplus用户+昵称 否则通过率低)

数据来自微信公众号平台,WCplus仅作转化工具,版权或使用问题请联系原公众号。请勿将数据用于任何商业用途,WCplus对此不承担任何法律责任

## 震惊! 国庆这样吃, 竟然瘦了20斤!

原创: 段振宇 咪蒙 2018-10-04

# MIMENG





第1352篇文章

插画师 / SEPT.

咪蒙

今天这篇文章， 是我们公司的段振宇写的。

对， 就是那个热衷于打包食物给女朋友的男生。

每天上班时， 他只思考两件事：  
差不多该吃饭了吧？

外卖还有多久能到？

怀着对吃的无限热爱。  
他写了这篇狂吃不胖的攻略。  
希望你们看完以后觉得实用。  
万一觉得不实用， 请不要对他手下留情。

—— 咪蒙

每逢佳节胖三斤。国庆除外，得胖十斤。  
朋友深受困扰，跑来跟我讨教：  
“聚餐的时候，你抢肉抢得最凶，你不怕胖啊？还是有啥秘诀？”  
秘诀？还真有。  
我悉心整理了二十年来吃出的经验，跟他分享。  
结果换来了一顿暴揍。

什么人啊这是。你们帮我看看，这些饮食技巧，难道没道理吗？？？

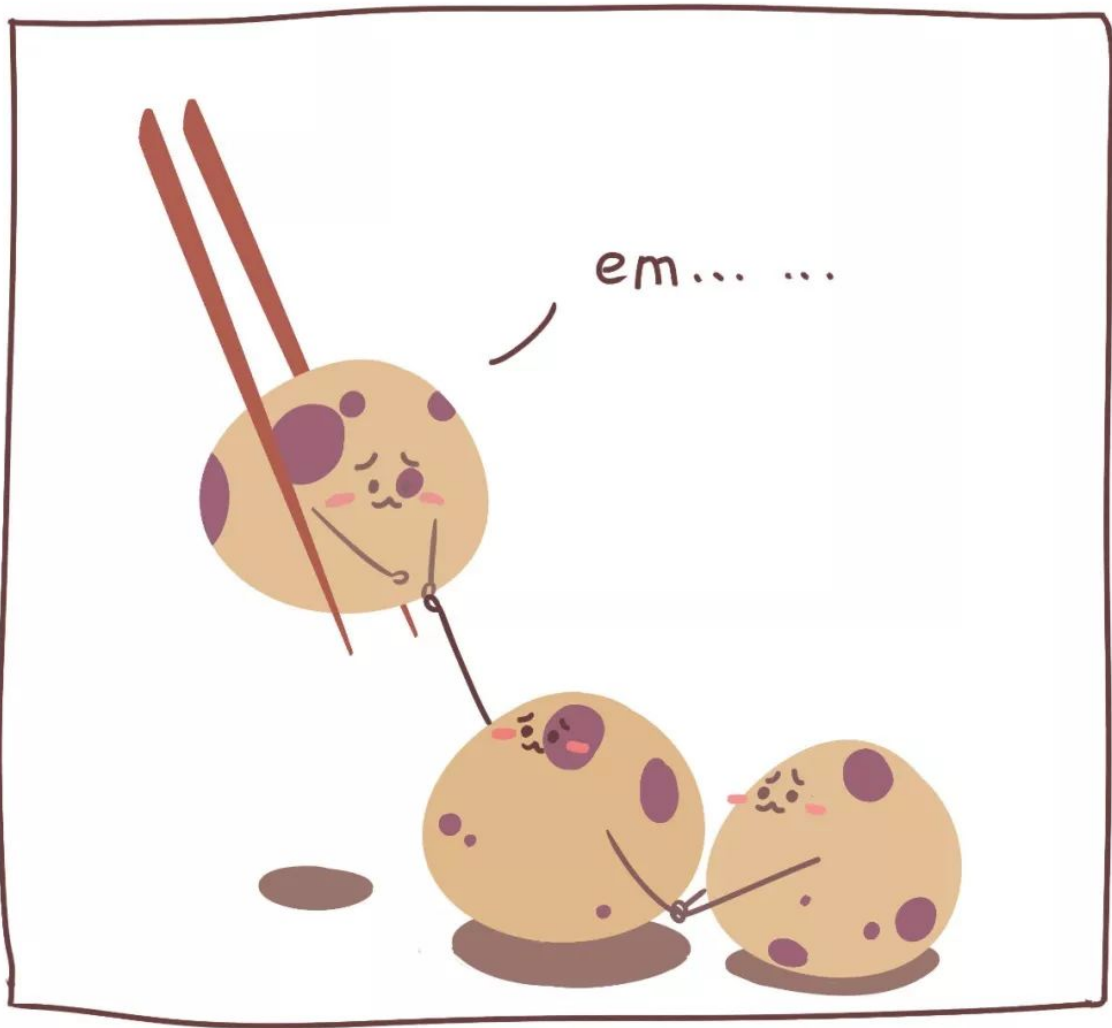


当一盘回转寿司，在你面前转了两圈以上，意味着完全可以吃了。放心，不会长胖的，热量都被它跑完了。



2.

手打牛肉丸，在吃之前，要记得告诉它：不要让我胖！它被打多了，很听话的。



3.

月饼不能切，不切，它只有一块。切两刀，可就变四块了，吃那么多块不得胖死？

4.

喝砂锅粥之前，我们都会吹一吹，这个时间越长越好。把粥吹风寒了，热量就没那么高了。

5.

炸薯条要吃刚出锅的，趁它还没反应过来，它以为自己只是一个未经油炸的土豆。



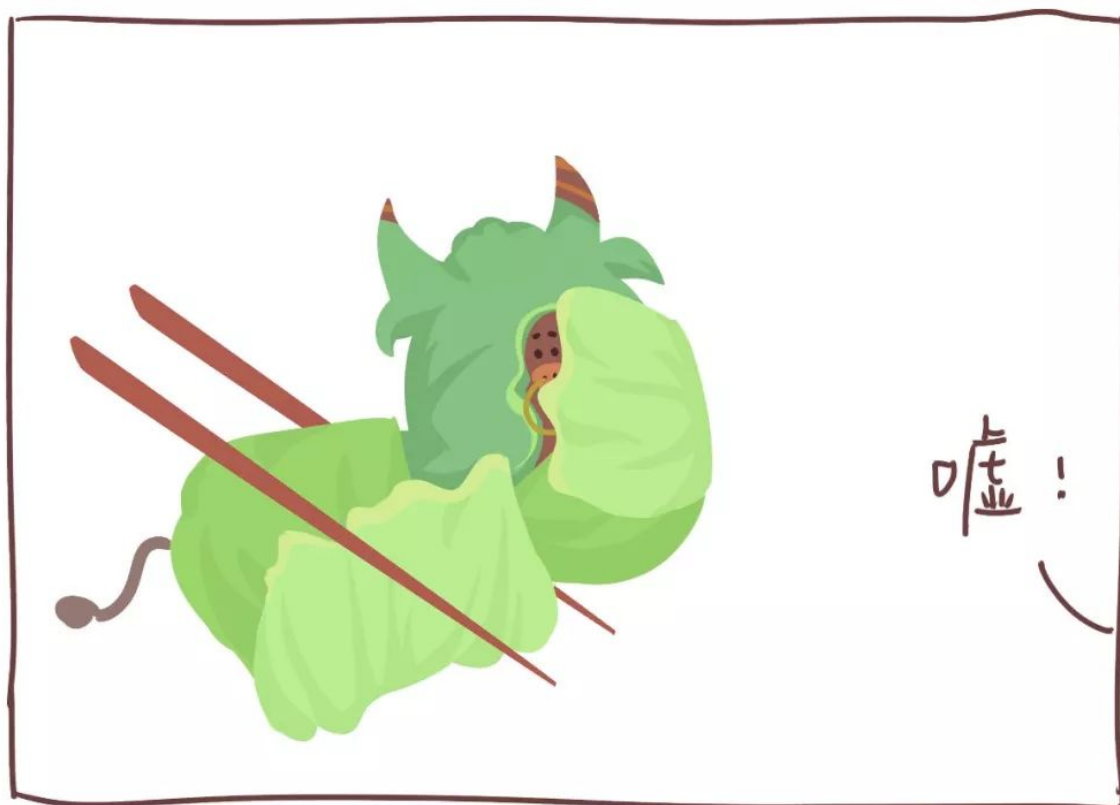


6.

汉堡要少吃，除非能多垫几层牛肉饼、芝士片、炸大虾，主要是垫高了，个高显瘦。吃瘦的东西是不会长肉的。

7.

烤肉一定要包着生菜吃，记得包严实点，肚子还以为你吃了一团生菜。



8

吃烤串，要多吃肉。你看烤五花，油全部滋出来了，吃了也不胖。不像烤韭菜，油都没被烤出来，全被它藏起来了。

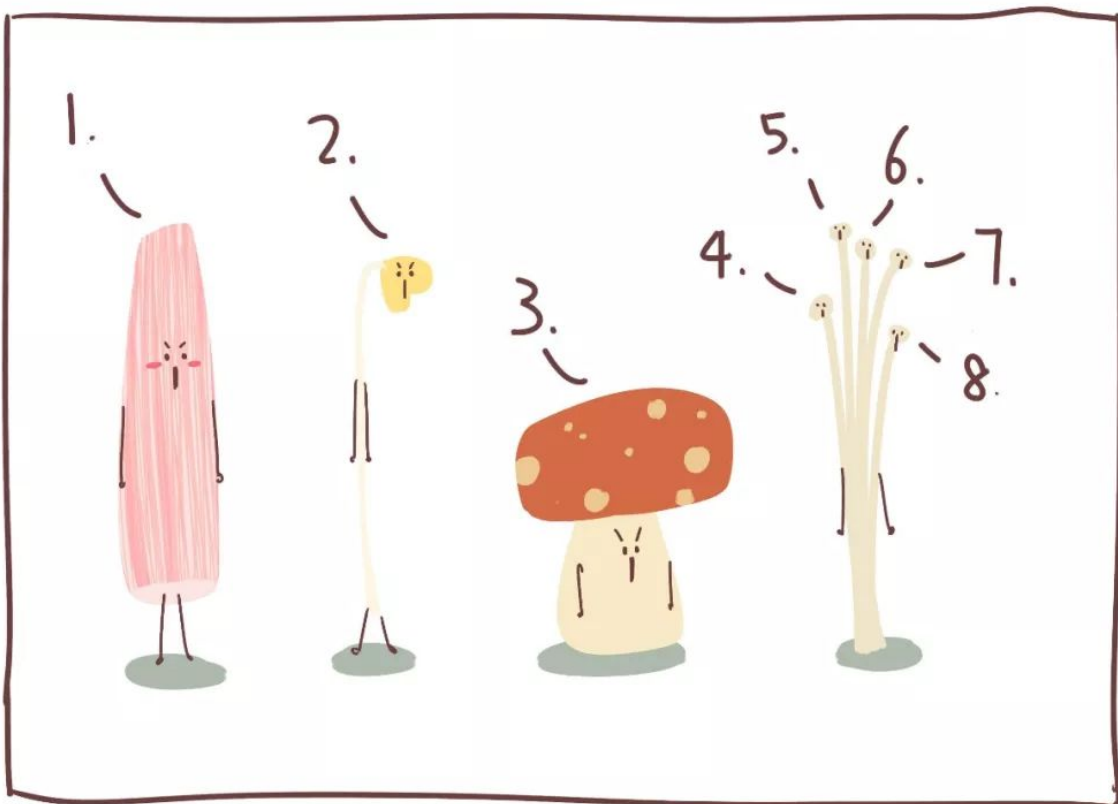
9.

吃黄焖鸡米饭，要先吃鸡，再吃米饭，不然米会被鸡吃掉。鸡岂不是又肥了一些？

10.

吃火锅怕胖，可以试试韩式部队火锅，**它们都是当过兵的，精瘦得很。**

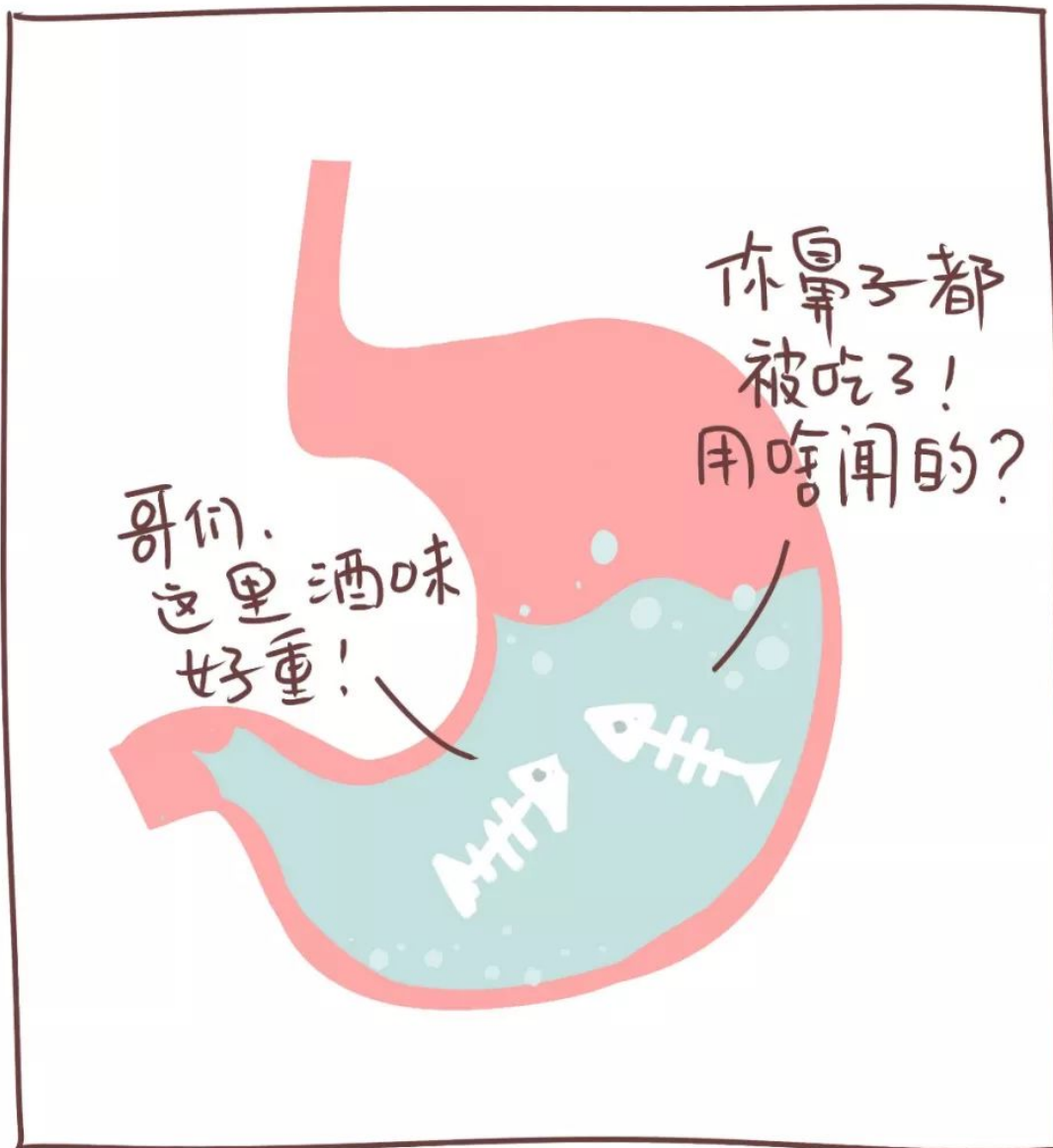




细嚼慢咽，是最容易长胖的。要知道，只要你吃得够快，热量就追不上你。

## || 2.

吃大鱼大肉的时候，一定要喝酒，等你把肠胃灌醉了，它哪还记得消化吸收？



我知道你们看到这里，可能也忍不住想揍我了。

避免你们过于暴躁，我认真分享个减肥干货吧——

节后万一长肉了，可以试试规律断食的方法：

**晚上十一点前，坚决不能吃任何东西。**

**等过了十一点，就无所谓了。**

**肚子都睡了，你偷偷吃一些，它其实不知道的。**

想揍我的，现在差不多可以动手了哈哈哈哈哈哈。

但真的，照着做，就算不能瘦下来，至少也能在暴饮暴食的时候，多一些快乐，少一些负罪感嘛！

不信你们看看我，其实已经吃成一个快乐的胖子了。



我的手指饼干找不见了

你能帮我找找吗？

它长成这样

