

阿呆和他的新媒体朋友: 技术支持传播武器库 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

我暴瘦30斤的秘籍, 今! 日! 大! 公! 开! (海量照片, 慎入)

原创: 咪蒙 [咪蒙](#) 2018-07-30

MIMENG



全宇宙都知道了。
我瘦了30斤。
没图我说个大西瓜。

曾经的我, 长这样。



哦漏。

吓不吓人？

想起网友说，看到我就有一种浓浓的怀旧感，让他们想起“学校门口卖卤肉的大婶”。

可以说是很精准了。



这是我出席一个论坛活动，被抓拍的！

以前我在公号上说自己是女版高晓松。

你们不信。

总说我是骗子。

这张照片证明了我的诚实！！！！

然后，我下了决心减肥。

3个月，瘦了30斤。

从130，减到100斤！

然后我就慢慢地变化了。



这是我去日本京都的时候拍的。
那时候106斤。
那是我这几年来，第一次敢穿白色了。
以前我的衣橱全是黑色，为了显瘦。



这是在办公室被同事抓拍的。
同样是抓拍，你们说差别大不大，大不大？！



靠头发挡住80%的脸，这事我干了几百年。

瘦了之后，才敢把脸放出来。

同事pp说我这张照片，“青春洋溢，婊里婊气”。

这特么是我听过最美好、最隆重的赞美!!!



这是“洪胖胖”时尚号帮我改造的时候拍的。
妈呀，看到照片，我瞬间爱上自己了。
想和自己谈恋爱！



我不想说什么了。
我飘了飘了。



从来没想到，我可以穿这种露腿的裙子。

原来，要遇见未知的自己。

减肥就行了！

最后，我们来残忍地对比一下。



这不仅仅是减肥，还是返老还童！

这明明是妈妈变成了女儿！

油腻大妈变成美少女有没有？！

哇，我黑起过去的自己，手真狠！

接下来，我知道你们要什么！

3分钟之内，告诉我减肥秘诀！！！！！！

其实，你们不是想知道减肥秘诀。

你们想知道减肥捷径！

你们想知道怎么不饿、不运动也可以减肥！！

你们想知道怎么一天之内秒瘦30斤！！！！！！

让我来大声告诉你：

做梦！！！！！！

我减肥的最重要的方法，传统而古老、枯燥而无聊。

那就是：

饿

饿

饿

饿

饿

怎么个饿法呢？

来，记住两个最最最重要的句子！！！！

白天，你要带着食欲离开餐桌！

晚上，你要带着巨大的饥饿感睡觉！！

难受吗？

难受！！

饿到百爪挠心！

饿到肝肠寸断！

饿到他大爷的想死！！！！

但是，饿，才证明你在瘦！

饿的感觉，就是瘦的感觉！！！！！！

扛不住饿，你就滚回去做一个油腻的死胖子吧！！！！！！

只是，我的饿法，不是完全痛苦的饿，是有点任性的饿！

关键点就是：

想吃什么就吃什么！

但是中午之前吃！

少吃！

我总结的三个原则：

1.不推荐吃代餐，不推荐按固定食谱吃饭，太痛苦了。

代餐、按固定食谱吃饭，我都试过，真的坚持不了。

每天都是你不爱吃的，生不如死。

几天之后，你就会变成一个哲学家。

不断地追问：我为什么要活着？！我特么为什么要活着？？？！！！！

2.按照你的喜好，给食物分级。

千万千万不要过度禁欲。

因为你的意志力是不够用的。

而且越是不让自己吃某样东西，你越想吃。

给食物分一下级吧。

哪些是你最爱吃的，你不吃会死的——可以允许自己吃，只是记住，少吃。

哪些是你可吃可不吃的，那就别吃！！！！

比如，原则上，减肥应该：

不吃主食！

不吃油炸！

不吃甜食！

不喝饮料！

这些我基本上都不吃！！！！！！

但是偶尔忍不住了，我会吃两口！！！！

比如，减肥这三个月，我吃过两次小龙虾，但都是中午，而且每次只吃了几只。

比如，我很爱吃火锅，我也只吃了三次，并且是吃了10分钟之后，就把筷子扔了。剩下的时间专心地看大家吃。

总之要想清楚，你的放纵是有额度的——留给你最爱吃的东西。

而且最好吃5口就给我停下！！！！！！

3.早上和中午可以相对任性。

你要把三角的饮食结构，变成倒三角的饮食结构。

胖子的恶习就是，早上不饿，中午也不饿，但是一到晚上，就跟猛虎野猪出笼似的，就像一匹脱缰的野猪，饿到能吃下一头牛。

这是巨发胖的饮食习惯！

离睡觉时间越近吃饭，越容易长胖！！

我以前也这样，硬生生调回来了！

我现在就是早上胃口超好，中午胃口一般，晚上完全不想吃东西！

终于瘦子习惯了！

我的食谱：

早餐：随意。爱吃啥吃啥。

把最喜欢的东西放到早上吃（前一天超想吃的，忍一下，告诉自己睡觉起来就能吃了）。

所以我的早餐非常奔放。

有可能是鸡蛋和玉米，有可能是有面包，也有可能大盘鸡或者烧烤。

但是提醒一下，即使是早餐，也不是无限量吃。

因为你的胃会变大。

一顿饭所有食物加起来，尽量不要超过一小碗。

午餐：3-5分饱。不要太油腻。

我每天午饭都是吃肉和蔬菜。

吃自己喜欢吃的肉，只要不太油腻就行。

你非要吃什么水煮鸡胸肉，呕，那玩意儿连吃一周心态能不崩？

晚餐：不吃！

实在扛不住，我会吃一点水果，苹果啊、橙子啊、枣啊。

还实在扛不住，我会水煮两个鸡蛋，吃蛋白。

接下来要说，怎么才能做到饿呢。

其实减肥最重要的，是大量的意志！！！！！！

你要有足够的内驱力！！！！

因为减肥是一个不断消耗意志力的过程。

每看到一次食物，你就需要消耗意志！！

如果你的内驱不足，你的意志就不足！

我曾经减肥失败无数次。

我跟同事打赌无数次，输了无数次。

我因为容貌被全网黑的时候，我都减不下来。

我曾经也怀疑自己永远都瘦不下来了。

这一次，我为什么有动力了呢？

有一天，我突然翻到了我以前的照片。

妈耶。

本来，我是长这样的。



这样的：



我怎么可以允许自己一路长残！！！！！！

我特么想重新回到颜值巅峰！！！！

我不能因为自己不年轻了，就认！

我不想认！！！！

反正就是那一刻，我突然就被点燃了，突然就觉得去他大爷的我要瘦！！！！！！

内驱力超级超级重要。

可能是因为：

你爱上了一个人，你觉得自卑了，想变好看；

你身边说好一起胖下去的闺蜜，变瘦了，女神了；

你老公出轨了，劈腿了一只90斤的妖艳贱货.....

不管是什么，这个内驱要强大到足以抵挡汹涌而来的食欲！！！！

尤其是你减肥的前20天，没人看得出来你瘦了，你要孤独地与食欲对抗。

等到每个人都夸你瘦了，你就有了新的能量。

要撑到那个时候，撑到“你饿，你瘦了，被夸好看了，你继续饿”的正循环。

还有，**千万千万不要骗自己。**

最好看的衣服，就是一副好身材！

“胖子没有未来”根本是屁话。

胖子连现在都没有。

想想看，你认识一个陌生人，只要他胖，你就不会注意他的五官了，直接把他划归为一个胖子。

你人是胖的、你的思想是胖的，你说的话都是胖的！

最后我想说，**瘦了太幸福了！特么人生开挂了！！！！**

我开始穿加小码了。

以前买衣服，服务员说，不好意思没有你的码了——没有大码了。

现在买衣服，服务员还是说，不好意思没有你的码了——没有加小码了。

妈耶。从地狱坐直梯上了天堂啊！

我膨胀了。

我起飞了。

我重返20岁了。

我坐出租车，司机强行觉得我是24岁。知道我真实年龄之后，他稳不住，差点出了车祸.....

我带唯唐去买衣服，服务员很迟疑地问，你是他的姐姐？

妈耶。

对了，大家都问我是不是光饿，有没有运动？

我的建议，减肥的前两个月不要运动。

先饿。

因为饿需要大量的意志力。

你再运动，意志力会不够用。

我瘦了30斤之后，开始运动了。

从昨天开始，我请了舞蹈老师，开始学跳街舞了！

接下来的半年，我会每周学两次。

最最后，我还要说！

我这种万年胖子都瘦了！

你们也可以！

瘦意味着有无限的可能，无限的选择。

我们做任何事情，身材都不会成为限制。

只要瘦下来，你才知道，你长什么样子。

你的人生可以是什么样子。

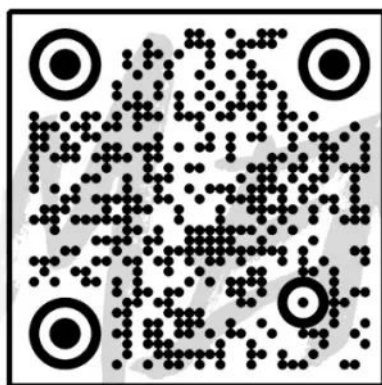
PS /

大家还有什么关于减肥的困惑，都可以提哦。
今天我会在线答疑（让我假装一下专家嘛）。
还有就是，减肥成功的同学，也可以在评论里提供经验。
其实减肥有很多流派，很多方法，大家选自己适合自己的吧。
愿你们都美起来！！！！

BY /

本文编辑：意晴
版式：Mas 上上

THANK YOU FOR



YOUR KIND ATTENTION

关注这个号的你可以说是很优秀了

点赞让我知道，你们也准备瘦下来！