

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

[illegible]

原创：咪蒙 咪蒙 2018-03-13



救救我吧！

春节期间胖太多了！

上个月的衣服，已经装不下我这个月的肉了！！！！

我！要！减！肥！

同事：呵呵，你就是减肥口号1分钟，胡吃海喝5小时。

我生气了，居然小瞧我，我明明可以狂吃7小时。

然后同事甩了一堆照片给我看，你看，人家这才是真的减肥。

我擦！

这真的是同一个人吗？！！

这是回炉重造吧！！这是大变活人吧！！

不行，不能只有我一个胖子受到暴击，我也要甩给你们看，哼。

01



减肥方法:

三个多月瘦了50斤，靠的是自己的毅力和对好看衣服的欲望。

上大学后办了张健身卡，就开始每天督促自己健身，整理了一首跑步歌单，边听边跑，这样才不会很无聊。坚持一个月就效果显著了，坚持三个月你会发现自己完全变了一个人。

其次就是拒绝一切零食、饮料、宵夜。我已经不知道奶茶、汉堡、炸鸡是什么味道了！

分享自己的经历希望能够帮助到大家，希望大家都能变瘦，变好看！

——路子陆Enzo

02





减肥方法：

此人是我亲弟弟，一共减了50斤！胖的时候大家说他像洪金宝，瘦下来后像吴亦凡了，还当了平面模特！

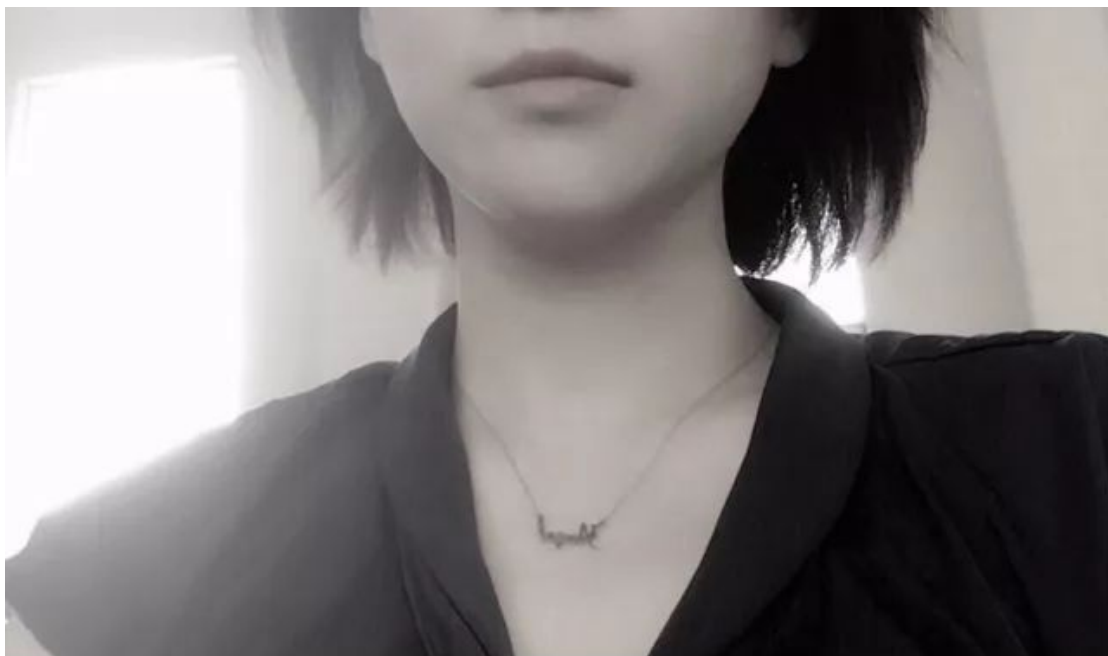
减肥秘籍就是跑步！跑步！跑步！！一天跑20公里，早上10公里，下午再跑10公里，每天坚持，不到半年就瘦下来了。

还有就是，要有梦想，没错，他185斤的时候也没放弃过要当模特的决心。

现在他跟两个小伙伴一起创业了，是一家寿司店的小老板了！！他因为帅气还招揽了好多粉丝，哈哈~(￣▽￣)~

——俊凯





减肥方法：

晚饭只吃水果和生蔬菜，多吃粗粮，几乎杜绝了碳酸饮料和油炸食品。

平时也不开车，每天暴走一小时左右，出门尽量选公共交通。

总之，一定管住嘴，同时配合适合自己的运动。

——安大妈

04







减肥方法:

每天少量摄入碳水，水果尽量低糖，过了下午三点尽量不要吃东西，或者轻断食。





98斤





减肥方法：

翻出了之前自己最胖的照片，真的惨得我都想笑。

大概用了两个月减肥成功，一共减了30多斤，减完之后也没有复胖。没吃药没去美容院，纯是少吃加多运动，**曾经连续3天只吃10颗小草莓和牛奶**。5斤是一个平台期，减到5斤之后会停几天，但如果坚持少吃，过了几天又会继续瘦了。

减肥的时候少油少盐少糖，**如果特别馋了会买点好吃的嚼一嚼然后吐掉.....**虽然过程很辛苦，但是减完真的十分有成就感了。

——金鱼是个蓝孩子







减肥方法：

2017年算是我变化最大的一年，从158斤到99斤。

我减掉这59斤肉，没有用任何减肥药，靠的是调整饮食结构和运动——戒重油重辣重口味，学会计算卡路里，配合瑜伽和有氧运动。所以瘦下来的皮肤并没有松懈。

最后想说我减肥以来感受最深的一句话：**每个你想变好的过程，都是痛苦又漫长的。但是坚持之后瘦下来的人生，真的太爽啦！**

——橙子

07





减肥方法：

我减肥的秘诀是，喜欢一个男生，被无情拒绝，然后就可以痛下决心减肥了。

减肥方法简单粗暴，节食加运动。

最猛的时候一个月瘦了十几斤，减肥成功以后，走在路上同学都认不出我了。

——@zlilyyy

08





减肥方法：

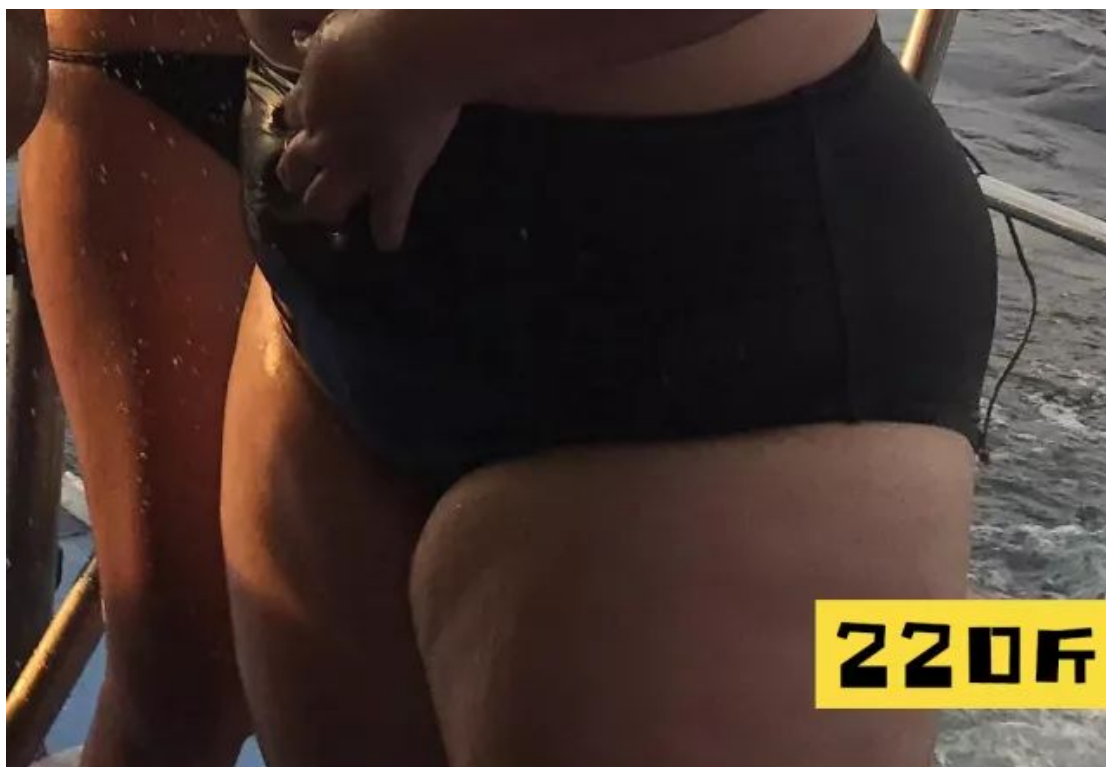
这个男生是个婚礼主持人。他以前很胖，直到大学接触到婚礼督导工作，才开始慢慢减肥。减肥成功后，他仿佛人生开了挂，去年10月份，一个月接到了20场婚礼的主持，被同行称为“最年轻的单王”。

他减肥的方法很简单，就是每天雷打不动地去健身房，每天20分钟无氧+45分钟有氧。问他在减肥过程中的感受，他最真实的感受就是，不是因为看到希望而坚持，而是坚持才能看到希望。

——胡小悠

09







减肥方法：

她100天完成了减重50多斤的计划，目前仍在减重中，妥妥的220斤胖妞瘦成女神。

她用的是酵素轻食法，没有做过一次运动但是每天都在瘦。她说减完以后整个人生都不一样了，有次照镜子看到瘦下来的自己，哭了，把自己哭晕在厕所了，是真的哭晕在厕所！哭到睡着，起来发现凌晨3点！必须为她投稿打call，逆袭成女神，说的就是她。

——三大爷

10







减肥方法:

这是我的同学，选修课上认识的超级韩范儿帅气小哥哥，行走的哈尔滨美食地图。

他减肥的方法就是平常操作，主要是运动+饮食，因为家里人结婚，得去参加婚礼，想要自己好看点，所以减肥。

——任天真

11





134斤

减肥方法:

我的职业是航空安全员，主要是靠控制饮食+运动减肥的。

控制饮食，就是每天早上起来，空腹喝一杯蜂蜜水，吃一个苹果，四个鸡蛋（不吃蛋黄）。中午正常吃，但是要少油少盐，因为要控制体脂。下午就是水果加酸奶，一定要在6点之前吃。

然后7点开始运动，游泳两个小时，30个来回，一个来回100米，然后就是无氧运动，也是两个小时；睡前还会做两百个仰卧起坐。

每两周会放纵自己一次，想吃什么吃什么，那天是最最最幸福的了哈哈。

——大男孩

12





减肥方法：

减肥方法：一旦开始减肥，就要先控制食量，**少吃，入不敷出才能瘦。**

我用的是最原始的运动减肥法，一开始因为体重基数大，我没选择跑步，而是选择了羽毛球。一打就是两三个小时，持续一暑假，瘦了20斤左右。之后我开始跑步，一直坚持到现在。

——SauvagE三文

看到这里，我的脂肪都已经蠢蠢欲动，迫不及待想要燃烧起来了！

同事也在一旁激励我：老板你底子好，一定会成功。

我问她：底子好是什么意思？

她说：就是你的脂肪多啊！基数大减肥效果会比较明显嘛~~

我：？？？

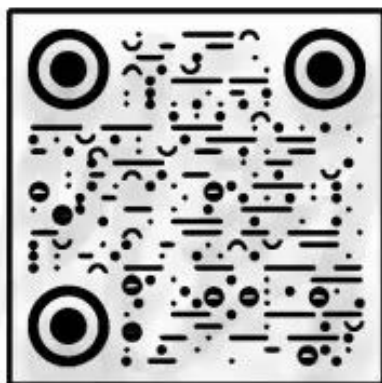
同学们，以上哪位同学减肥前后你觉得反差最大？快来投一票吧，投票截止时间是3月15号（周四）晚12点。

你这一票很重要哦！能决定谁将拿到2000块钱~

BY /

本文编辑: 麦一十 杨小旦
版式: 孟桃花

THANK YOU FOR



YOUR KIND ATTENTION

关注这个号的你可以说是很优秀了