

下,这意志力大概能折合2500块

了容小结

刚刚我详细说了这两个误区,我们再总结 一下:

减肥效果最好的就是少吃, 而要想做到少

吃,最需要的是意志力,如果意志力不够, 也可以考虑花钱买服务,但是你只能考虑 那些营养均衡的饮食法, 否则其他的就是 对身体有害的。这个世界上是没有越吃越 瘦的食品的。 而一旦你走了运动减肥这条路, 你实际上

是在增加减肥的难度,因为这相当于要求 你同时完成减肥和增强体质这两项任务, 所以这当然需要更多的意志力了

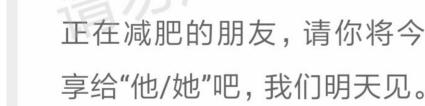
当我们一旦发现有一个小伙子,或者有个

大姑娘从超重变成了苗条, 而且还是通过 运动减肥减下来的,而且还没有反弹的 话, 其实就可以从侧面映射出这个人的意 志力是比较强的。

关于减肥的内容,实际我在去年的专栏

《卓老板聊科技》中介绍过非常多,比如说

糖对身体的影响,还有这个市场上有哪些 是有效的减肥药和获批的减肥手术, 还有 肠道微生物对体重的影响,还有轻断食, 或者是有些人也把它理解成是辟谷对减肥 的效果。这些内容综合在一起就是关于减 肥你需要了解的所有的知识了



正在减肥的朋友,请你将今天的课程分

■ 划重点

减肥最好的方法就是营养均衡的少

吃;运动减肥实际上增加了减肥的难

度,这相当于同时进行减肥和增强体

这个问题就回答到这儿, 如果你周围有

质两项任务,需要意志力抵抗饥饿 感,但运动的其他好处是非常大的;

那些超级有效的减肥饮食法,要么是 伤害身体,要么就是伤害钱包。



合作、买赠礼品卡、获取更多帮助





