

# 00后女生小冯一年成功减重50公斤 她的减肥方法能借鉴吗？

《热辣滚烫》正在热映，当贾玲以一袭长裙亮相，减重50公斤后的她惊艳了无数观众。

现实中，也有如此热辣滚烫的人生，比如浙江丽水的00后女生小冯，花了一年时间成功减重50公斤，从一个肥嘟嘟的胖妹变成了让人羡慕的窈窕淑女。小冯是如何做到？她的减肥方法我们能借鉴吗？



VS

现在的小冯



减肥前的小冯，摄于高二军训时

## 身体各项指标报警 开启漫长减重之路

“不是我变瘦了，而是变得更强大。只要足够坚持，每个人都可以拥有更好的自己。”近日，小冯向记者讲述了一段通过减肥获得力量的故事。

像每个“大码女孩”一样，现在23岁的小冯也曾经历最灰暗的时光。小时候就有些胖胖的她，进入青春期后，体重秤上的数字不断创新高，甚至冲上过100多公斤。高中时的小冯不爱出门，她的父母也不愿带她去参加聚会。很长一段时间内，她的衣服都是在网上买最简单宽松的深色系。直到2020年大学入学前的体检报告中，小冯的各项身体指标后面出现大量刺眼的箭头——尿酸高、血脂高、血糖高，还有轻度脂肪肝。她才意识到，不能再胖了。

进入大学后，小冯开启了漫长的减重之路。“主要就是运动和饮食。”小冯总结出两个关键点。刚开始，对于大基数的她来说，这个过程有些磕磕绊绊。“一跑就喘得厉害，一次最多只能跑200米。”小冯以前从来不动，为了减肥她开始慢慢养成每天坚持运动的习惯，晴天就围着操场跑圈，雨天就在健身房跑步机上爬坡。体能的提升是一个循序渐进的过程，“每天多跑一点点，差不多半年后，我就能一口气跑下8公里。”小冯说。

## 一年差不多减了50公斤 连自己都不敢相信

过去，她从来没有忌口，想吃啥就吃啥。决定减肥的她琢磨起各种健康食谱，还制定了一日三餐的饮食计划：“早餐吃鸡蛋、红薯，午饭一荤一素一点米饭，晚饭尽量少吃点。”各种美食诱惑总是不期而至，这时小冯就会翻出各类“吃播”来看。她在心里默默立下一个flag：瘦成最好的自己，无论有多难，她都敢试试看。这样“魔鬼式”的减肥计划坚持了差不多大一整个学年，大二的时候，小冯的体重减到了57公斤，“差不多减了50公斤，我自己也有点不敢相信。”

其他人只会用“哇”来形容，只有小冯自己知道减肥之路是怎样痛苦又难忘地回忆。“那时候常常躲在被窝里偷偷哭，为了减肥，很多想吃的东西都不能吃。”小冯说，有段时间她还患上了暴食症，去看医生后才调整过来。“减肥并不是一蹴而就的，最重要的是坚持。”小冯说，运动和控制饮食的健康习惯，她一直保持到了现在。

## 不是纯粹追求好身材 是让自己变得更好

前几天，小冯和妈妈去电影院看了《热辣滚烫》，不只是贾玲成功减肥，她看到的也是一段自我疗愈和自我成长的过程。

电影里，贾玲说的那句“为了自己活一次”，让她感触很深。“我当时减肥并不是纯粹地追求好身材，其实是为了让自己变得更好更强大。”小冯说，肥胖就像我们生活中无数个困难中的一个，当你有勇气直面挑战它，也就有了战胜其他各类困难的力量。电影里的不少片段让她回

想起自己的减肥历程，那些一个人跑步的夜晚，那些流过的汗水，都是在告诉她，要爱自己，鼓励自己有无限可能。

瘦下来后的小冯，不仅很多以前喜欢却穿不了的漂亮衣服能买了，最重要的是，体检报告上的箭头全都消失了。“我现在每天还会坚持运动，但不是为了减肥，是为了健康。”小冯说，健康习惯养成后，她的体重也一直保持在健康的水平。

随之而来的，还有她心态上的变化。以前，她每天都要称两三次体重，看看自己到底有没有减下来。现在，她对于体重并没有那么苛刻的要求了。“允许自己偶尔放纵一下，去吃些想吃的东西，毕竟健康快乐最重要。”她说。

## 减重过程相对科学 贾玲的案例是可以复刻的

“蜕变”后的贾玲，让不少人产生了减肥的念头。浙大一院健康管理中心营养师刘沉冰对媒体表示，贾玲的案例普通人是可以复刻的，比如小冯，她就是成功复刻的人。一方面小冯的减重周期较长，有近一年的时间减重并维持；另一方面小冯的减重速度也匀称，一般来说较为合适的减重速度是每周0.5~1公斤，一年52周，那么大体重人群较理想的话确实可以在一年内减重50公斤。最重要的还是她的减重过程是相对科学的，减脂又增肌。

对于过分追求所谓完美身材的女生，小冯想说：“美并不是只有瘦这个必选项，其实胖一点也没什么，只要不影响健康。慢慢接纳真实的自己，与自己和解，才能好好爱自己。”

## 新闻延伸

### 减肥失败的“贾玲们” 不可耻

那些减重成功后，站上舞台闪闪发光的人，固然值得称颂。事实上，还有很多减肥失败的“贾玲们”，和减肥路上艰难前行的人，踩过的坑、花掉的钱，最终都成了教训。但也有人在无数次努力和放弃之间，找到了与自己、与世界和解的方式。

### 拳击半年 “失败”不可耻

从记事起，袁芸就被喊作“小胖子”，再被人掐一下肉嘟嘟的脸。她没觉得不正常，还常被夸可爱。她不敢细看镜子里的自己。将近70公斤的模样，留了刘海，遮不住脸盘，因为太胖，体内激素不正常，长了一脸痘。

某一天，她看到拳击馆的广告，经不起私教的怂恿，就报了班，400元一节课，每节课2小时，她办了年卡。她制定了魔鬼训练计划。一周练7次，每次两小时，推掉一切聚会，在社交圈隐形。两个月后，她的体重减到55公斤，肚子肉掉得最多。镜子里的自己，戴着拳击手套，很干练，腰间有了隐约曲线。

然而，半年多的高强度训练让袁芸有些疲惫。工作忙了，她不再天天去拳馆，有时要社交聚会，没工夫做水煮餐。她从最低谷的52.5公斤，涨回60多公斤。看了电影，袁芸很冷静，不是谁都有贾玲的减肥条件。她的成功令人艳羡，自己的“失败”并不可耻。“有人看了电影，会为胖而感到羞耻。其实没必要，电影有艺术化处理，瘦了不能改变人生，改变人生的，是日复一日的努力。”她说。

### 不要对抗 接纳自己的身体

罗瑛十年前开始减肥，她自诩为减肥路上的“氦金选手”。减肥之前，她把东西买了个遍。运动手环、体脂秤、迪卡侬运动套装，还囤了一堆代餐，这一套下来，就花了不少钱。

“现在连跳个绳、慢跑的教学，都开始收费了！”她一面吃惊，一面又怕运动受伤，只好花钱开会员，买专业课，从有氧、燃脂到力量训练，全套课程都没落下。她天天上秤，体重在慢慢下降，但光靠运动，减肥效果并不快。罗瑛报了减脂班，3000元一个月，有营养师专门指导。

这是一场和身体的漫长斗争，这一年多，她每天记录摄入食物的热量，再靠运动消耗掉，最多瘦到了66.35公斤，一度以为要看到曙光了，65公斤就在眼前，可遇到了瓶颈，无论怎么减就是减不下来。她心态崩了，最终选择了放弃。但是，与自己身体的几番拉锯战，她懂了一个道理：不要对抗，要沟通。她的想法变了，不再想瘦成女明星，而是要健康自信的自己。

### 急于求成 容易伤了自己

看贾玲的电影，图图说，电影前半段，就是在拍自己。别人是看笑料，笑过就忘，她看到的，是辛酸的往事。

图图说，她的胖并非没来由，读书时候，课业压力大，心理出了小毛病，吃了抗抑郁的药，体重上了90公斤。她加过很多减肥群，想互相监督。看着别人迅速掉秤，她好奇去问，原来是减肥药，泰国进口的，有人在群里求购药，几百块一小盒。图图买来试，虽然掉秤很快，但容易失眠、心慌，副作用接踵而至。更无语的是，停药后，体重会反弹。

“千万别碰减肥药、减肥针，各种减得快的，都伤身体。”这是图图的血泪教训，急于求成，失败是必然的。如今，她开始运动、旅行、控制饮食，不再关心秤上的数字。她有了热爱的事：摄影、拍花草、追日落、帮别人做旅拍。她找回了自信，不是越瘦越好，太胖也不好。无论怎么样，爱自己的身体是最重要的。

据潮新闻