

岛城这位80后,9个月从90公斤减到72.5公斤 规律运动+健康的自制餐食,塑造新的自己

□记者 朱蔚 整理

倾诉人:张月亮
倾诉地点:四季宴餐厅
(青年广场店)

当美颜相机也无法修饰肥胖的脸蛋和臃肿的身材时,岛城一位40+女性张月亮终于下定决心改变。

从去年11月的90公斤体重开始减,历经9个多月的摸索与实践,她成功减重17.5公斤。

这并非一蹴而就的成功,而是一场充满挑战、坚持自我并最终找到适合自己节奏的蜕变之旅。规律的运动、健康的自制餐食,以及新培养的烘焙爱好,构成了她新的生活方式。

她的下一个阶段性目标是,减到65公斤。



减肥前后对比图

开始跟风饿肚子减肥

我的减肥序幕要从去年11月开始,164厘米、90公斤的纪录已经保持了许多年。讲真,我自己都觉得胖得发慌,坐着躺着都觉得累。以前跟朋友出去拍照,还能靠美颜相机“欺骗”自己,可后来发现,美颜都“拯救”不了我了。我知道,这次是真不能再拖了,减肥必须提上日程!

我这人,其实意志力非常薄弱,嘴还特别馋,经不起外界的诱惑。我妈也老说我,年轻那会儿是吃不到零食就能哭鼻子的主儿。平时呢,基本不运动,能坐着绝不站着,能躺着绝不坐着。

像我这样的“资深胖子”,第一步该怎么迈?当时也是病急乱投医,在网上刷到一个减肥的帖子,一天就吃两顿,主打一个“饿”字。我就跟着学了个“16+8”,一天24小时中,只在8小时内吃东西,剩下16个小时就饿着,啥也不吃,想吃的东西都塞进那8小时里。

就这么咬着牙坚持了一段时间,别说,第一个月还真有效果,掉了5公斤。当时给我高兴的啊,喜滋滋地想着,照这速度下去,不出半年,我不得瘦成一道闪电?

动手做减脂餐,开始运动

可现实哪有那么简单。饿一两个月我能忍,可这馋劲儿一旦上来,九头牛都拉不回来。我爱吃水果、爱吃零食,只要开吃就刹不住车。不管多大包的零食,只要拆开了,一定吃光光。光靠饿,根本不是长久之计。

我也琢磨着不能光饿,得动起来。先从吃的下手,尽量自己在家做“减脂餐”。外面馆子里的菜油太大了,自己烧能清淡点,蔬菜、蛋白质、主食都搭配着来。

饿了有两三个月吧,我才真正开始“运动”。跟着抖音上粉丝量多的健身教练跳操,还买了不同重量的壶铃练核心力量,瑜伽垫、哑铃、弹力绳这些运动器械也置办齐了。

以前我也试过跑步,可我这膝盖实在不给力,跑不了几步就疼得不行,根本坚持不住。练起来之后我才发现,和那些蹦蹦跳跳的有氧运动比起来,反倒是举铁、练核心这种力量训练(无氧运动)更适合我。对我来说,不光强度没那么大,中间还能歇会儿,练出肌肉的同时,还不知不觉地消耗了脂肪。

摸索着方法,平衡着心态

说实话,减肥这些日子以来,网上那些五花八门的减肥法,什么窈窕减肥法、馒头减肥法、碳循环、鸡蛋牛奶大法……我都试了个遍,慢慢才摸索出适合自己的路子。我太了解自己了,要是让我长期啥都不吃,或者吃得特别寡淡,那铁定会绷不住,最后暴饮暴食反弹得更厉害。所以啊,减得累了、烦了,我也会给自己放个小假,比如约朋友出去好好吃一顿,或者奖励自己一块惦记了好久的甜品。心情好了,才能继续坚持嘛。

所以我的减肥速度一直不快,继第一个月掉了5公斤之后,后面就变成一个月至多减个两三公斤。一开始也着急,但现在心态调整过来了。急有什么用,按照自己的节奏来呗。

虽然体重下降的速度挺慢,但神奇的是,我的“维度”变小了。脸瘦了,脖子细了,腰身出来了,胳膊、腿看着也紧实了。朋友们每次见到我,都惊讶地夸:“哇,月亮,你瘦了好多啊!”这话听着可比只看体重秤开心多了。

改变一些不健康的饮食习惯

刚开始减肥那会儿,连我妈都给我泼冷水,说我就是“三天热度”,坚持不了几天。为了表决心,我特意减少了回娘家吃饭的次数。主要还是因为我妈做饭太好吃了,每次回去都忍不住吃撑。现在好了,坚持自己动手在家里吃,连我妈见了都夸:“哎哟,这次是真瘦下来了,变漂亮了!”听着心里那叫

一个美。

慢慢地,我也发现,体重减下来之后,我的饮食习惯也变了不少。以前我一吃起水果就没节制,简直能当饭吃。现在尽量克制,会挑小番茄、火龙果、黄瓜这种低糖的吃。晚上饿得抓心挠肝的时候,虽然也会挖空心思找点东西垫垫,但会有所选择,或者就煮点虾补充蛋白质,找些不容易长肉的来解馋,比起以前可节制多了。

减肥到现在,我基本上保持着一周五次运动,每次差不多两小时。先爬一小时楼梯,上楼爬楼,下楼电梯,这样对膝盖的冲击也能小点。晚上再续上一小时的力量训练。

给自己再立一个Flag

我还找了个新爱好,研究做面包,刚开始是因为听说无油无糖的“恰巴塔”适合减肥吃,做着做着,发现烘焙这事儿也挺能打发时间的,转移了注意力,就不会老琢磨吃了。当做出来的面包口感越来越好的时候,心里也很有成就感。

另外,不知道你们有没有这种感觉,如果前一天晚上稍微饿着点,第二天早上起来摸摸肚子,扁扁的,感觉整个人都特别轻盈,精神头儿也足。要是哪天吃得有点多,肚子鼓鼓的,心里反而会有点焦虑,觉得白练了。

所以,这样的心态也驱使我继续坚持着。而且,我觉得减肥这事儿,尤其是想长期坚持的,真得有点“内驱力”。比如我的内驱力,就是我少女时代的偶像:黎明。今年5月,我专门跑到澳门去看黎明的演唱会,虽然在那个没有瘦到之前想要的体重,可是身形比起以前,不知道窈窕了多少。那天我穿上了一条连衣裙,把自己打扮得美美的,在台下看着自己的偶像在舞台上又唱又跳,也仿佛回到了当年。

所以,减肥到现在,我又给自己立了个Flag:过年的时候,再去看一场他的演唱会。到那时候,我一定要瘦到65公斤!为了这个目标,我也得继续加油!

照片由受访者提供