

一个舟山宝妈的十年减肥“错题本”

□记者 刘慧静 整理

倾诉人:欢欢(化名)
倾诉时间:7月26日

最近整理家里的储物柜,在最里面的角落翻出3个积满灰尘的健身包,包里塞着3张过期的健身卡,卡面上的照片还是我刚生完孩子时圆乎乎的脸。旁边的柜子里,躺着半箱没喝完的减肥果汁,瓶身上印着“月瘦20斤”的字样,在今天的我看来,像一句遥远又好笑的誓言。

作为一个土生土长的舟山女人,今年是我生完孩子的第十年。这十年里,我在减肥这条路上摔过无数跟头,花过的冤枉钱、掉过的眼泪,现在回头看,才发现最珍贵的不是体重秤上的数字,而是终于学会和自己和解的那颗心。

一万二的减肥果汁是我交的第一笔智商税

2016年秋天,我家儿子出生。怀孕前,我一直是105斤的标准体重,穿S码的裙子。刚生完孩子出院的时候,也就120斤左右。但是月子期,婆婆各种红枣炖鱼胶等滋补品补着,不知不觉,体重跳到了140斤,我整个人都懵了。镜子里的自己,脸圆得像发起来的馒头,肚子上的肉松松垮垮一大圈,之前所有的牛仔裤都拉不上拉链,连我最喜欢的那条连衣裙,套到一半就卡住了。

产后半年,我第一次下定决心减肥。那时候刷朋友圈,刷到一个微商在卖一款进口减肥果汁,说不用运动,每天早晚喝两杯,搭配代餐粉,一个月就能瘦20斤。我当下就心动了。对方说一个疗程三个月,优惠下来一万二,还送配套的代餐粉。我那时候刚发完年终奖,毫不犹豫转了账。

接下来的三个月,我每天早上空腹喝一瓶果汁,中午只吃水煮青菜,晚上再喝一瓶果汁。头半个月确实掉秤很快,一下子轻了8斤,我当时高兴得不得了,逢人就说这个果汁效果好。

可没过多久,问题就来了:我每天浑身发软,上班的时候对着电脑



AI制图

敲几个字就头晕,每天回家就是无力地躺着。后来实在是撑不下去,开始恢复正常饮食,体重迅速恢复到了原本的数字。剩下那半箱没喝完的果汁被我塞进了储物柜,成了我减肥路上第一个“教训”。

三张过期健身卡藏着我十年没说出口的狼狽

果汁减肥失败后,我听同事说,运动才是最靠谱的减肥方法。刚好东港新开了一家健身房,开业活动办年卡特别划算,我当场就刷了三千块,办了第一张健身卡。

刚开始的头三天,我特别有激情,下班之后不回家,直接背着包去健身房,在跑步机上跑40分钟,再跟着跳一节操。可新鲜劲一过,问题就来了:每天下班到家都6点了,还要给孩子喂饭、洗澡、讲故事,哄他睡着都快9点了,哪里还有力气换衣服去健身房?有时候好不容易下定决心出门,走到楼下,吹着舟山咸咸的海风,又觉得“今天太累了,明天再去吧”。就这么拖拖拉拉,一年下来,我数了数打卡记录,总共才去了12次。卡过期那天,健身房的教练给我打电话,我自己都不好意思说,我连动感单车的挡位都还没搞明白。

后来我安慰自己,第一张卡是因为太忙才没去,第二张我肯定能坚持。第二年,我换了家离小区更近的健身房,就在我家楼下,下楼拐个弯就到。这次我不仅办了卡,还特意买了全套的运动装备:速干衣、运动鞋、运动耳机,甚至还买了个专门放运动毛巾的收纳袋。刚开始我还定了闹钟,每天晚上7点准时出门,可没坚持半个月,单位开始忙起来。等我终于闲下来,我又渐渐懒得踏进去了。第二张年卡,最后去的次数,

连10次都不到。

第三张健身卡,是隔了两年的一个春天办的。那时候我刷短视频,看到好多宝妈产后健身逆袭,我又一次燃起了斗志,告诉自己这一次绝对不能半途而废。我特意找了个私教,买了二十节课,想着有人盯着我总该能坚持了吧。刚开始去上课的时候,练完第二天浑身酸痛,下楼梯都要扶着扶手,我咬着牙跟自己说“熬过这阵子就好了”。可没过多久,儿子突然发烧,连着一周,我都在照顾孩子,根本抽不出时间去上课。等孩子病好,那股想坚持的劲又没了,后来我的卡也悄无声息地过期了。

几年时间,三张健身卡,加起来花了一万多,我去的全部次数加起来,还不如人家一个月去的多。

这十年里,我试过的减肥方法数都数不过来:过午不食,饿到晚上躺在床上肚子咕咕叫,满脑子都是沈家门夜排档的炒米面;跟着网上的教程跳帕梅拉,跳了两天就把膝盖扭了,在家躺了一周;甚至还试过裹保鲜膜去散步,结果闷得腿上起了一片湿疹。每次好不容易瘦个十来斤,只要稍微放松一点,体重马上就反弹回来。

亲子运动会那阵风吹醒了困在体重数字里的我

真正让我想通的,是去年秋天的一件小事。

那天我儿子学校开亲子运动会,要求家长一起参加。我本来不想去,怕自己跑不动,在别的家长面前出丑,可儿子拉着我的手,仰着小脸跟我说:“妈妈,我想和你一起跑。”那天的接力赛,我穿着宽松的运动服,和其他几个宝妈一起往前跑,风从耳边吹过,我居然一点都没觉得

累,最后我们小组拿了第二名。看着儿子开心的笑脸,那一瞬间,我愣住了,原来我还是一个很棒的妈妈。困住我的不是体重,而是自己的心。

从那天开始,我不再逼着自己“必须一个月瘦20斤”,不再每天盯着体重秤上的数字焦虑。每天晚饭后,我带着儿子沿着小区旁边的绿道走半小时,吹吹从东海吹过来的风,看看路边开得热热闹闹的三角梅。周末的时候,我们一家三口去朱家尖的东沙沙滩,我陪着儿子在沙滩上捡贝壳、追海浪,走累了就坐下来,和老公一起吃一碗热气腾腾的海鲜面。我不再顿顿吃水煮菜,而是学着控制分量,多吃点舟山本地的新鲜鱼虾和蔬菜,少点那些重油重盐的外卖。

就这样过了半年,我没有刻意节食,也没有疯狂运动,体重居然慢慢掉到了120斤。更重要的是,我现在每天都觉得浑身轻松,不再像以前那样动不动就头晕乏力,体检报告上的血脂也恢复了正常。上周我去试衣服,居然轻松穿上了之前一直穿不上的M码连衣裙,没有那种“终于瘦了”的狂喜,而是一种踏踏实实安心。

我把这三张过期的健身卡拍了照,发在了家庭群里,亲戚们都笑我是“办卡勇士”,我也跟着笑。这十年的减肥路,我花了很多冤枉钱,走了无数弯路,最后才明白一个最简单的道理:减肥从来都不是和自己的身体为敌,而是学会好好吃饭、好好睡觉,好好陪着家人,过一种舒展又健康的生活。

情感的流露

心灵的抚慰

听你倾诉 陪你改变

你可以拨打我们的

情感热线:

13867225000

QQ:942157858

(请注明“我要倾诉”)

也可以发E-mail:

zswb05@zsnews.com

地址:

舟山市新城长升路30号

舟山晚报编辑部

“倾诉吧”编辑收

邮编:316021