

减肥需要科学的方法和技巧

记者成功挑战28天减重10公斤



微热的夏风吹来夏天的气息,也带来了减肥的激情。2024年似乎是全民减肥的一年,随着减肥励志电影《热辣滚烫》上映、气温升高,大众对于减肥的热情分外高涨。

日前,一条新闻报道:一女子因一个月暴减5公斤而被送进ICU。惋惜之余,我产生了疑问:在科学减肥方法的指导下,一个人一个月到底能瘦多少公斤?近段时间,我用28天减肥,带着问题寻找答案。

在减肥正式开始之前,我对大众所熟知的几种减肥方式进行了调查。它们分别是:16+8轻断食减肥法、运动减肥法、针灸减肥法、饮食结构调整减肥法等。

经过对比、综合考量这些减肥方式的优缺点后,秉承减肥过程不能太煎熬、减肥要吃肉的原则,我选择了在视频网站B站上备受吹捧的减肥方法哈佛大学Osama教授的28天食谱减肥法。这个减肥方法效果明显,能吃肉类、水果。

一周食疗 减重3.5公斤

减肥第一天(5月7日)早上,我的体重为95.5公斤。当天的食谱为早上一个橙子加两个水煮鸡蛋,中午为一种水果吃到饱,晚上为烤肉吃到饱。

第二天,我的体重变为94.7公斤,掉了0.8公斤。这不但让我感受到这种减肥方法的神奇,也更加坚定了使用这种方法信心。

第一周,我并没有严重饥饿感,更多的是偶尔就能吃烤肉的快乐。早上吃的橙子和鸡蛋,我吃多了也有饱腹感。



5月14日,经过一周的食物治疗,我的体重到了92公斤,总共减重3.5公斤。

这周,我没有开展任何运动,就达到了一天减重0.5公斤的效果。对此,我表示很满意。其间,由于基本没有摄入碳水化合物,我开始出现四肢酸软的情况,好在不算严重,没有影响正常的工作和生活。



记者减肥前后对比图

健身辅助 28天减重10公斤

第二周,我开始健身辅助。由于体重基数较高,我不适合跑步、跳绳等容易损伤膝盖的运动。因此,在游泳和椭圆机之间,我选择了椭圆机。

这一周,我有5天去健身房踩椭圆机,平均每次1小时。按照机器上的数

据显示,每次运动大约能燃烧800卡路里。除了开始有氧运动以外,这周食物开始倾向于少油少盐。我一周共减了2.6公斤,减重的速度变得缓慢起来。

第三周和第四周是最难熬的阶段。我逐步熟悉了健身和食物相辅相成的效果,每天的运动量也达到了两个小时。可是,这段时间的食物逐渐变少,有时甚至整天吃同样的水果或蔬菜。运动缓解了我的饥饿感。最后两周,我累计减重达到4公斤。至此,我完成了28天减重10公斤的挑战。

此次挑战,我深切感受到减肥需要科学的方法和技巧。在整个体验的过程中,我最大的感受就是口味变淡。这个变化充分展现了减少调味品在减肥过程中的重要性。

一次采访中,我遇到了熟悉的采访对象王女士。她直呼:你就像变了个人,但是精神状态好了很多。我觉得,这样的改变是令人欣喜的。

截至写稿时,我已经从95.5公斤减到83公斤,减肥仍然在继续。

融媒记者 陈宏宇



有你有我

端午节 裹粽子

读友我是百分百,端午节马上就要到了,女儿的学校还特地教他们裹粽子,真是有心了。放学回家,小朋友用手比画着教我如何裹粽子,还挺像模像样的。

后窗主持人:小朋友们在愉快的体验中感受到传统节日的魅力,丰富了校园生活,更锻炼了动手能力,还增加了与父母的交流,真是一举多得。

又到一年高考时

读友故事的故事:白驹过隙,时光如梭,又到一年高考时。寒窗苦读十余载,转眼孩子也要高考了,我感觉比当年自己参加高考还要紧张。

后窗主持人:放平心态。高考不仅是知识考查,更是一次综合素质的考验,希望所有学子都能发挥最佳水平,不负青春,不负自己。

爱的传承

读友gsg:妈妈在家里翻出了我小时候的玩具,拼凑的小球,送来给我的宝宝。小球被宝宝拆掉了,大家都不会安装,只有我还记得怎么复原。我们搬了几次家,小球能留存下来实属不易。当宝宝伸手来接的时候,我突然感到,这何尝不是种传承呢。

后窗主持人:这不仅仅是玩具的传

承,更是父母对子女爱的传承。



以上读者留言来自掌上永康App姐妹帮版块
融媒记者 应桃蕊 整理

文明健康 / 绿色环保 / 公益广告宣传



践行“浙风十礼” 争做文明市民

PRACTICE THE "TEN RITES OF ZHEJIANG STYLE" AND STRIVE TO BE A CIVILIZED CITIZEN

