

李亚： 减肥是战斗 我是开心的斗士

刚刚从贵一做完减肥疗程回来，看到自己的体重一点一点减少，很多感慨。

在这次减肥比赛中，我真的很感谢几个人。第一个是姐姐，不是她帮我报了名我想我不会下决心花这么大的工夫来减肥。第二个是爸爸和妈妈，每次都做了香喷喷的饭菜想给我吃，可是一想到宝贝女儿正在减肥，也没有多叫我。今天送我下楼的时候爸爸还一直在鼓励我，祝我成功，骑自行车回过看到爸爸站在小区门口目送我，感觉好温馨。还有就是给我做减肥的技师小仑和刘楚，他们每天都要给我做各种穴位的按摩，真的很辛苦。我今天过去的时候小仑都累倒下了，心里真难过。感谢每一个为我减重成功而付出的人。

这次减肥还有一个感受，就是自己的毅力强了。以前每次看到美食就扑上去了，平时经常强迫人家请吃饭，现在好了，人家请吃饭我要么尽量不去，要么去了也尽量少吃。这些原来被我认为最痛苦的事情，现在都觉得很自然。拿上周六来说，好朋友老李好不容易从上海回来，做了我最爱的卤鸡爪等我去吃，我说了一句：我在减肥不吃晚餐，晚上还在做减肥，不来了！把人家老李给气得摔了电话呢！够坚决吧！再说高奇同学吧，好久没有请客了，那天带上夫人拉上觅觅两口

子再加上一个董建全，吃什么小尾羊。那个汗呀，人家都说好久没有聚了总不能不去吧，去是去了，场面有点尴尬了，他们吃得津津有味我一人在边上看着，还好没有流口水。强呀！

都快21天没吃西瓜了，真的很想念它的味道。贵一的吕老师说了，当到了一个平衡点的时候就可以开始吃好东西了，不过不能吃过量。虽然不能像以前一样吃了，不过终究是可以吃一点的，我是个容易满足的人，这样就好。现在养成了好的习惯，吃东西的速度放慢点，只要感觉有点饱了就马上停嘴。而且现在我做操很认真，今天还做得出了好多汗呢，外加我自己在晚上额外加了20个标准的仰卧起坐。呵呵，果然是有效果的，我的大肚肚现在小多了呢。今天去逛街的时候，看中一件很漂亮的T恤，穿在身上还觉得有那么一点点紧，呵呵，不管了，为了让自己减肥更有动力，我还是把它买下了。

体重还在继续稳步减少，应该比最开始要轻了差不多三斤吧，吕老师还是不满意，因为他的目标是冠军亚军都是贵一的。可是我心里却不这样想，冠军亚军对我来说并不重要，重要的是我在上面说到的收获和我身体的健康。减肥也是战斗，可是我要开心地战斗着。



顾芳芳： 加油加油 跟肥肉拼了！

从减肥第一天起，我就下定决心，要把冬天胖起来的十几斤肉都驱赶出去。

第一天到汉方，技师就给我们量身高体重，然后开始给我们做按摩和点穴。给我做的那位技师手法很好，很温和，边做还边给我讲解，我躺在床上感觉很舒服。可能我的忍耐力比较好，旁边的姐妹一个劲说点穴有点疼，我却没多少感觉。技师给我推拿点穴完后又在我肉肉最多的地方捏拿，全程大约90分钟，感觉还不错。接着，技师又教我们做了五百个呼吸操，做好后觉得嘴巴有些干。到了晚上9点的时候肚子就开始叫了。没办法只能坚持再坚持，当天晚上我乖乖地很早就睡了。

第二天早上起来一直到中午，都没有特别饿的感觉，也没怎么渴，只是嘴唇有点干。整个人没力气，两条腿有点软，精神也不太好，不想说

话不想动。因为减肥前三天是不能吃饭的，早上喝一杯酸奶还有一个苹果，中午又是一杯酸奶、一个苹果再加一个桔子，刚吃好的时候是饱的，过了两个小时肚子就开始叫起来了。晚上去汉方称了下体重，居然轻了两斤，当时别提有多兴奋了。跟第一天不同的是，第二天捏脂肪的时候很痛，像在剥皮一样，痛得叫人无法忍受，我只能咬牙坚持！革命的道路是漫长而曲折的，但前途是光明的！

之后，每去一次汉方，第二天我全身就会痛得走都走不动。每天早上起来只能吃苹果和酸奶。一段时间之后，体重已经从原来的62公斤降到60.2公斤再到59.6公斤，情况很好，但是离目标还有一段遥远的距离，我要坚持努力再减个5斤。加油加油！我不会放弃的。

●假日减肥PK赛追踪

肥都减下来了 还有什么做不到

“又有人放弃了？”我们的减肥大赛进入了第三周，本周记者打电话到减肥机构的时候，再一次听到了这样的消息。这是减肥比赛开始以来放弃的第十一位选手：叶子。放弃的原因是她实在受不了美食的诱惑，受不了每天捏脂的痛苦，受不了每天忙完了工作还要往减肥机构跑。

当然，也有到现在为止依然保持着高度热情的选手。就算路很远，就算体重难以下降，她们还是像刚开始比赛的时候那样信心十足地要把自己身上的肥肉统统减掉。其中在“贵一经络养生馆”减肥的选手anny，家住凤起都市花园，每天都要到位于文三路养生馆报到，路上要花一个多小时。可是anny一点都没有放弃的意思，她的成绩到目前为止是第一名。她说：“虽然到现在为止我的体重没有降下来很多，但是我的身体真的已经好了很多了，我以前睡眠很不好，每天晚上都翻来覆去地睡不着，可是减肥比赛开始以后我每天睡得都很好，养生馆的馆主说得很对，要把身体养好了才能真正把肥胖问题解决，我很有信心能减20斤下来。”同组的选手李亚也这么说：“其实减肥最重要的就是要坚持，要养成良好的生活习惯，相信我一定可以的，这次减肥就当是对我意志的一种考验，如果成功了，我以后做什么事情都会很有信心的，肥都减下来了，我还有什么做不到的呢？”

本周，我们将到目前为止还在坚持的五名选手排了个名次。估计我们的减肥大赛很快就要决出胜负了。加油吧，美女们！

姓名	减肥机构	减前体重	目前体重	暂时名次
顾芳芳	汉方	62公斤	59.6公斤	3
严娜	汉方	61公斤	59公斤	4
anny	贵一经络养生馆	67.7公斤	64.3公斤	1
李亚	贵一经络养生馆	83.8公斤	81公斤	2
钱芳	京都贝格	60公斤	58公斤	4