6种越减越肥瘦身法

健康

浣滆

鍙戝皵浜庡細2007/06/02 13:30

1.跟广告减肥

错误：不分析自己肥胖的原因，寻找适合自己的方法。广告讲什么减肥方法好就用什么方法减肥；或者是人云亦云，频频擅自更改减肥方法，这种人对减肥过程缺乏认识，因而以失败告终。

纠错：要先找到自己的肥胖原因和类型，再找到适合自己的减肥方法，有的放矢，这样才能有所成效啦！

2.凑热闹减肥

错误：某大学一个女生宿舍中共有4人，其中的3个人去医院减肥，另一位也凑热闹跟着去减肥，只凭一时的兴趣、一时的热情，免不了出现减肥失败的结局。

纠错：要先搞清楚减肥的目的，才能为此坚持不懈。

3.减肥急于求成

错误：如照照镜子觉得自己的形象不满意，特别在临出国前希望能达到自我感觉良好的形象，急忙来要求快速减肥。欲速则不达，常常因此减肥失败。

纠错：有句减肥口号——生命不息，减肥不止！当然，没那么夸张啦，可是减肥确实是一场持久战哦。

4.选定不切合实际的减肥目标

错误：希望住院一星期能减去7－8千克，未达到自己的理想就终止了减肥。这种人往往会越减越肥。

纠错：肉肉不是一天长出来的，不要梦想着把它一天就减下去哦。尤其是大基数的MM，更要稳扎稳打，步步为营。

5.减肥生效后马上旧态复萌

错误：有人在开始减肥的一个月内疗效明显，此后不够明显时，便丧失信心，又恢复了原来的生活习惯。

纠错：其实胖瘦除了遗传等因素，跟生活习惯关系密切，注重一些日常生活细节并持之以恒，你也许会在不经间瘦下去哦！

6.缺乏决心与恒心

错误：强调工作忙，学习紧张，三天打鱼两天晒网式的间断减肥，往往也不能成功。

纠错：别为懒惰找借口啦，在住处附近找个健身房，规定自己一周至少去3次吧！