

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！