# 

6种越减越肥瘦身法

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細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!