

两个半月瘦身56斤 看 乐清励志哥 如何成功逆袭

■陈昱

当减肥成为很多人的追求时，那些减肥成功的人总会呈现神一般的存在。早餐黄瓜、鸡蛋，中餐黄瓜、鸡蛋，晚餐不吃，坚持运动2个半月，1.72米高的胖小伙从211斤减到155斤。注意！这可不是减肥广告，这是乐清励志哥的亲身经历。前不久，乐清城市网推出首次直播秀，乐清励志哥分享了减肥的心路历程。那会儿，乐清励志哥的名号在全城可是火了一阵子。

这位减肥成功的乐清励志哥名叫金世杰，今年24岁，翁垟人，是乐清城市网的一名工作人员。经过两个半月的强力减肥，金世杰的变化让同事和朋友着实吃了一惊。大肚子缩进去了，脸也小了一圈，现在的他是个阳光的帅小伙。

电影《瘦身男女》中，有一句台词“我这种胖子，有名字还是叫胖子”，听来让人唏嘘不已，而这也是金世杰减肥前的人生写照。肥胖曾让他的生活一片黑暗，高血脂、头晕、失眠、沮丧、自卑、负能量爆棚。金世杰说，从上初二起就有人叫他胖子，那时他的体重在130多斤，并不是太胖。但身边人一直这么叫他，内心受挫后，极度自卑。那时，心里总是想着既然所有人都叫我胖子，那我多点就吃。爱吃辣椒、喝点小酒，胃口倍儿棒的金世杰体重逐年飙升，直到达到最高峰211斤。

都说每个努力减肥的胖子背后都有一段辛酸血泪史。重211斤的金世杰是朋友们口中的“金三胖”，在胖子的人生里，震耳欲聋的呼噜声最让金世杰感到尴尬。那时人太胖，睡觉的呼噜声可以说能震穿每个房门。金世杰说，有一次他和朋友们去开化游玩，夜间住宿本想要单独一间房，但有朋友说，他不怕呼噜声可以一起住。哪知，晚上睡觉的时候，朋友因受不了他的呼噜声将电视声调到了最大。

4月21日，金世杰终于下定决心要运动减肥，他还在朋友圈里写下坚定减肥的宣言。其实，在这之前，金世杰也曾努力减肥，但往往因为难以抑制食欲、运动缺乏毅力，而相继以失败告终。这已经是金三胖第n次说要减肥了。起初，他的减肥计划并不被朋

友们看好。排除万难，金世杰决定放手一搏，一定要减肥成功。

减肥就要管住嘴，迈开腿。两个半月的时间里，金世杰开启魔鬼减肥计划。不吃晚餐，不进半点米和面，每天只吃素菜或纯吃肉。一天跑步、一天爬山，一次运动2个小时。第一次跑步，根本没跑几步，就已经浑身发软，没有半丝力气了。幸而身边好友随大洋一直在旁鼓励着，最后金世杰连跑带走地跑了十圈。每天坚持，金世杰渐渐开始适应起来，身体也变得轻盈了许多。十圈、十三圈、十五圈、二十圈，坚持了1个多月后，金世杰瘦了差不多三十斤。

减肥最难熬的就是平台期了，那段时间感觉再也坚持不下去了。金世杰坦言，那时体重一直停滞在170斤左右，无论怎么运动体重下降都不明显。后来经朋友介绍，他认识了阿鹏茶叶工作室的鹏哥。你瘦下来是励志哥，瘦不下来就是吹牛哥。阿鹏的毒舌刺激，再次激起了金世杰内心深处那好强心。于是，他不断加大运动量，始终坚持不懈，最终成功甩肉56斤。

谈到减肥后的变化，金世杰打趣道，这三天两头就要买新衣服，以前4XL大的衣服现在穿起来走路都带风。在他看来，减肥让他的身体回到了最舒服、最轻松的状态，心情也随之变得更好，就连穿着上都比以前有了更多选择。回顾减肥之路，金世杰说：减肥就不是人干的事儿，太痛苦了。现在我一直告诫自己绝对不能再胖回去了。他的理想体重是130斤左右，现在的金世杰还在减肥的路上一直坚持着，饮食虽不严格节制但还要食之清淡，每周至少要跑步三次。

