

从200斤减到100斤,胖妞怎样逆袭成“女神”

被网友们誉为“史上最励志的减肥女神”

文/金凤
图/受访者提供
如果告诉你,这两张照片是同一个人,你信吗?或许你会摇头,但事实真相却是如此。

在安徽安庆师范学院旁边的一家健身会所里,有一个健身减肥操教练,她叫夏艳,身高170厘米,体重50公斤,被网友们称之为“史上最励志的减肥女神”。原来,三年前,她曾是“吨位”高达100公斤的超级大胖妞。



这两张照片是同一个人吗?

胖子是怎样炼成的

今年23岁的夏艳出生于安徽省六安市裕安区。父母工作忙,没时间照顾她。为了不让女儿饿肚子,妈妈常在夏艳书包里塞很多美味的小零食。各色零食几乎填充了夏艳的整个童年。其他小朋友知道后,便结伴来抢她的零食。为了不被欺负,夏艳主动要求去少年宫学习武术。

学武运动强度大,加上又在长身体,夏艳胃口大增,每顿饭都能吃两三碗,外加大量的零食和碳酸饮料。初二时,她成了身高160厘米、体重65公斤的小胖墩。同学们在背后笑话她,给她起难听的外号。深受打击的夏艳,把悲痛都转化成了食欲,每天不停地吃,体重也在不停地飙升。

上高中后,165厘米的夏艳,体重已达85公斤。一次上课时,夏艳桌子上不知从哪飞过来一个纸团。打开纸团,上面是一幅漫画:一个丑陋的大胖子,坐在一个跷跷板上抬着头。画下面有几行自编的文字:一天,夏艳和她的朋友路过一个跷跷板,夏艳兴冲冲地跑过去,并且让她的朋友坐到跷跷板的另一端,谁知道夏艳一屁股坐下去,她的朋友就“嗖”地一声被弹到太空去了,至今没有回来,所以我们

要珍爱生命,远离胖子。丑丑的画,臭臭的话,让夏艳既生气又郁闷,可看看自己身上的肥肉,她也只能把苦水往肚子里咽。慢慢地,夏艳变得越来自卑,整天窝在家里不愿见人。

2007年7月的一个周日,妈妈拉着夏艳陪她去超市买东西。逛到有卖健身等电子器材的地方,妈妈从货架上拿来一个电子秤,自己称完后又让夏艳称一称。拗不过妈妈,也怀着对自己体重的好奇,夏艳扭捏着站到秤上。谁知道她刚一站上去,就直接把秤面压裂了。夏艳说,当时妈妈和售货员都惊呆了,场面别提多尴尬了。最后妈妈不得不赔钱,拎着坏掉的秤回家。此后,夏艳整整半年都不肯再踏进那家超市。

由于家里从来没有和她一样的大胖子,夏艳开始怀疑自己是不是得了什么病,从而影响了体重。然而到医院检查后,医生说她各项指标都很正常,之所以肥胖最根本的原因就是管不住嘴、迈不开腿。爸妈和长辈们纷纷安慰她:“能吃是福,胖点没关系,只要身体好就行。”家人劝的多了,夏艳也想开了,甚至还能用自己的体重开玩笑。

21天瘦掉41斤

2010年,已上高二的夏艳,体重92.5公斤。她喜欢画画,最终选择了艺考。由于每天长时间低头画画,给颈椎造成很大的压力,再加上肥胖,过多的脂肪堆积压迫到神经,导致脑供血不足,夏艳经常会出现头晕的症状,曾经有两次因为突然昏倒而被送进急救室。这吓坏了夏艳和家人。夏艳父母开始在女儿不注意的情况下,克扣她的饭量。

吃不好就没法安心学习,夏艳的学习成绩直线下降。坚持了半个月,父母主动喊停,不再刻意减少夏艳的饭量。一反一复下,夏艳的体重再次飙升,最胖的时候高达100公斤。

2011年8月,夏艳被安庆师范学院动画专业录取。人生即将迈入一个新的阶段,夏艳不愿意再过被肥胖折磨的日子,便下定决心要减肥,并为此制定了一系列的魔鬼训练计划:第一条,每天早上6点钟起床,绕既定路线跑一圈共5000米;第二

条,跑步结束后直接到跑步终点的公园里打一个小时的羽毛球,接着回家吃午饭;第三条,下午4点半和早上的路程一样,跑步5000米;第四条,减肥期间一日三餐饮食以清淡为主,不吃任何零食或饮料。爸妈和好朋友李雪负责陪练和监督。制定好计划后,夏艳信心百倍,希望通过自己的魔鬼训练,真能从胖妞瘦成一道闪电。

2011年8月15日是夏艳实施减肥计划的第一天。虽然艰难,但她还是坚持完成了。

夏艳父母知道,坚持运动可能对习武8年的夏艳来说算一件咬咬牙能坚持熬过去的事儿,但是抵制美食的诱惑,可就没那么好打发了。因此,他们把家里的零食一扫而空,零钱也不再给。

如此熬过了两个星期,夏艳终于适应了每天的艰苦训练生活。而整整三周的训练结束后,其体重减轻了整整20.5公斤!

被赞“减肥女神”

2011年9月15日,夏艳到学校报到。成功减肥的她一直处在兴奋状态,买了很多女孩子的衣服,开始留起长头发。大学的生活丰富多彩,夏艳每天都充满了新鲜和好奇。她积极参加学校的社团活动。活动多了,聚会也就少不了。在饭桌上,夏艳又开始吃很多富含油脂的食物。这让夏艳的体重开始反弹。一段时间后,夏艳的体重又回升了7.5公斤。这对夏艳来说是新一轮的噩梦。

以前,爸妈朋友的监督,是她与美食诱惑作斗争的助力,现在自己孤身一人,夏艳觉得她必须给自己找点事做,来转移自己的注意力。

夏艳发现学校附近有个舞蹈室,里面有很多人在跳爵士舞。舞蹈的律动性和节奏感都让夏艳很喜欢。尤其是看到那个和她差不多大的女教练,站在舞台中央,一举一动那么有力那么美,夏艳很是羡慕,并把她当成了目标。这个目标成了她与减肥作斗争的强大助力。大二下学期,夏艳成为一名爵士舞教练。

一年后,夏艳的体重停在了60公斤。但按照自己的身高,她希望能减到50公斤左右。这次,她找来了更大的“推力”:当健身教练。每天放学后,她一头扎进健身馆。半年后,她的体重成功减至50公斤,并练出了很多的体形,如愿成为一名健身教练。

2014年11月1日,夏艳在自己QQ空间里晒出了减肥前后的对比照,并晒出了自己的“减肥日志”。原本只想鼓励那些正在减肥的女孩,给她们一些信心,没想到,朋友们纷纷转发,短短几天,文章的点击量就超过了100万次。夏艳被网友们誉为“史上最励志的减肥女神”。许多被肥胖困扰的女孩纷纷前来抱大腿求教,夏艳把自己的减肥经验一一传授给了她们。她说很多女孩都想减肥,想减下来也不难,难得是如何一直维持下去,这时我们就需要给自己找个理由,找个“推力”,这样一来,每个女孩都有成为女神的潜质。

(未经作者同意,本文禁止转载,上网)

■资讯

非法储存危险物质被批捕

今日女报/凤凰网(通讯员 侯周省)因为非法储存危险物质,1月22日,现年50岁的湘潭人罗某被湘潭市雨湖区人民检察院批准逮捕。据检察机关审查认定,2014年4月至12月间,罗某在未办理国家行政许可的工商、环保等相关证件的情况下,在某国企公司废弃的厂房内,擅自办厂从事非法电镀加工业务,存放剧毒化学物质氰化钠23.8公斤,并将在电镀生产过程中未作处理的的废水排放厂外造成环境污染。

为俘获芳心 他竟帮女友贩卖毒品

今日女报/凤凰网(通讯员 贺力平)经朋友介绍交了个女友,为获得其芳心,周某竟主动帮女友做起了贩卖毒品的“生意”。近日,邵阳市双清区人民法院一审审结了这一起案件,以周某犯贩卖毒品罪判处有期徒刑十个月,并处罚金2000元。

2013年8月,周某认识了来邵阳务工的女子杨某,后经QQ聊天发展为男女朋友关系,继而在双清区同居。为了达到与杨某结婚和赚取两人同居期间的生活开支目的,周某于2014年3月中旬的一天上午,帮助杨某将毒品一小包以200

元贩卖给吸毒人员鲁某。尝到甜头后,周某在女友不在家时,又将毒品分成一小包贩卖给前来购买毒品的鲁某,被尾随而至的民警当场查获,并现场扣押了毒品。经鉴定,从周某身上搜查到白色粉状可疑物均检出甲基苯丙胺,总重0.3克。