

105公斤,6个月,甩肉35公斤 胖厨师半年变“男神”

当了十几年“胖子”的他,如今想把自己的“甩肉绝招儿”分享给更多正在和脂肪作斗争的“战友”

□记者 王若馨 文/图

当任森出现在洛阳晚报记者面前时,记者很难想象眼前这个身材健硕的26岁男人,在8个月前还是一个体重超过105公斤的“胖子”。

谈起自己的减肥经历,任森说这是他生命中最骄傲的一件事儿。如今,他想把自己的“甩肉绝招儿”分享给更多正在和脂肪作斗争的朋友。

1 “胖子”甩掉35公斤肉,只用了6个月

任森是一名厨师,他说在他们这个圈子里,肥胖是种趋势。“天天闻油烟,平时还是个吃货,不胖才怪呢!”任森说,自己从小就比同龄人胖,“胖子”这个外号被人叫了十几年。

去年11月初,站在镜子前的任森突然有了减肥的念头。他说,作为一个身高1.72米、体重105公斤的资深“胖子”,他受够了蹲下系不住鞋带儿、上个楼梯就气喘吁吁的窘境,他告诉自己一定要改变。也是从那天起,他开启了自己的“甩肉模式”。

减过肥的朋友们都知道,减肥很容易沦为一句口号。任森先阅读了一些减肥书籍,然后给自己制订了“运动加合理饮食”的甩肉计划。

他告诉记者,那时,他每天都去健身房运动至少一个小时。回忆起最初减肥的那段时间,任森感慨颇多:“我觉得减肥这事儿20%在方法,80%在毅力。”今年1月初,减肥两个月后的任森已经瘦到85公斤,从前的衣服都不能穿了,到了4月,他的体重已成功减到70公斤。



2 他总结了5个“甩肉绝招儿”,想分享给正在减肥的朋友

任森说,在减肥期间,他每两天称一次体重,“几乎是两天掉0.5公斤,这说明我的减肥方法是正确的,我也越来越有信心”。信心和毅力,是他在谈到自己成功减肥时最常提到的两个词。他目光坚定地说:“所有减肥失败的人,错误的减肥方法是次要原因,信心和毅力的缺乏才是主要原因。”

此外,他还从自己的经历中总结出5个“甩肉绝招儿”,想与正在减肥的朋友们分享。

- 1.先做无氧运动,再做有氧运动。先做半小时举重、俯卧撑等运动,然后再进行超过半小时的慢跑或游泳。
- 2.减肥期间,多吃粗粮、蔬菜和水果,少吃肉类,食用油选用橄榄油。
- 3.少食多餐,一天可以吃五六顿,每顿只吃六分饱,在18时之后绝不进食。
- 4.早睡早起很重要,熬夜者容易发胖。
- 5.要相信自己一定能瘦下来,毅力和信念是成功减肥最重要的因素。

3 如今,他的经历影响了身边很多人

任森说,减肥成功后走在路上,熟人见了他都不敢认。他说这是他生命中最骄傲的一件事。“现在,我工作的饭店里的同事们都去健身房了,他们从我身上看到了希望。”任森说。他还在QQ上创建了个“健身减

肥交流群”,希望能用自己的经历鼓舞更多正在减肥的朋友。“我建这个群不收一分钱,也不会发任何广告。”说着,他爽朗地笑了起来。

该群的群号为:337648558,如果您想和任森交流减肥经验,赶快加入吧。

□后续报道

协商变“拉锯战” 他们何时才能盼来冷气

□记者 范瑞

10日,本报B02版以《收费标准谈不拢,想吹冷气还得等》为题,报道了瀍河回族区居业美丽家小区一期8号楼业主们的遭遇。几天过去了,小区的空调是否已经开放?昨日,记者再次采访了该小区业主。

“那个孕妇邻居几天前已经生了,这几天应该出院了,可直到今天物业也没开空调,到外面租房子也来不及了。”业主陆女士说。

在过去的几天时间里,陆女士等几名业主代表仍在瀍河回族区物业办工作人员的协调下和物业公司进行协商,但始终没有结果。

陆女士说,为了尽快开空调,业主们已经同意物业提出的按面积收费方案,但在收费金额上双方分歧很大,物业提出的每天每平方米0.16元,业主们无法接受。

面对目前的僵局,业主们究竟该怎么办?洛阳晚报律师帮帮团律师平艳玲给出了几点建议:

第一,作为中央空调的管理方,物业公司有义务定期向业主公开中央空调的运行费用,如果确实按照流量收费会亏损,需要修改收费标准,则应在业主知情的情况下与业主协商修改。

第二,如果双方协商未果,可以通过价格鉴定公司等中间机构协调双方进行定价。不过,我市目前没有资质完善的此类价格鉴定机构,需要到北京、上海等地鉴定。

第三,建议该小区尽快成立业主委员会,在协商无果的情况下,可通过合法途径更换物业公司。

平艳玲表示,随着人们居住水平的逐渐提高,采用中央空调制冷、制热的小区也会多起来,相关部门应尽快制定出相应的收费标准。



洛阳人,看洛阳手机报

洛阳手机报本地新闻资讯内容丰富,总量占到了60%以上

移动用户发送短信 LYD 到 10658300 订阅,3元/月。不收GPRS流量费。
联通用户发送短信712到10655885 订阅,3元/月。不收GPRS流量费。

