

阿呆和他的新媒体朋友: 技术支撑传播武器库 数据打造理性运营手

WCplus作者阿呆 微信: [wonderfulcorporation](#) 公众号([点击打开二维码](#)):[数据部落](#) 网站:[askingfordata.com](#)

加入WC社群获得工具更新推送(好友验证请备注 WCplus用户+昵称 否则通过率低)

数据来自微信公众号平台,WCplus仅作转化工具,版权或使用问题请联系原公众号。请勿将数据用于任何商业用途,WCplus对此不承担任何法律责任

我来告诉你们怎么减肥才能成功

原创: 咪蒙 [咪蒙](#) 2016-01-25



(Duane Bryers 作品)

“瘦子穿抹布都有范儿，胖子就只配裸体在家呆着！”

正确答案是：不能。
反正我特么地减肥又失败了。
这个月又特么胖了5斤。
我的减肥就是个冷笑话啊啊啊啊。

1

很多粉丝问，咪蒙，你日常的一天是怎么度过的啊。

那就是在我要减肥和减肥宣告失败的死循环中度过的呀。
每天晚上睡觉之前，我都会去刷各种减肥励志贴，给自己打鸡血。
比如知乎上那种“减肥成功对人生到底有多大改变”；
看完大家减肥前后的对比照，妈蛋，简直是大变活人啊。
人生开挂啊。
觉得他妈的燃爆了！
我要重启我的人生！
我要洗心革面重新做人！
我明天开始就要做一个有毅力的人！
我已经直接从“我准备要减肥了”，直接跳跃到“我减肥已经成功了”，就这么进入意淫模式了啊。
比如，减肥成功了，买衣服的时候再也不用看显不显瘦，会不会露出胖胳膊胖腿，我特么就可以充满优越感地对服务员说，这已经是最小码了吗，昂。
比如，老同学聚会，好多同学都发福成猪头，只有我赢得了大家的赞叹：天啊，你怎么瘦了这么多？！
半夜两点，卧室里回荡着我爽朗的笑声。
我充满幸福和期待地睡着了。
毕竟，很多事要等我瘦了才能去做呢。
瘦了才能正式见胡歌（朋友说要拍我的照片发给胡歌看，我摆动着我的小胖手，坚决拒绝了）
瘦了才能好好去拍一组照片，让你们看看老子瘦了也是有颜值的哼。
瘦了才能去换个好看的发型（我每次说要去做头发，大家都说你当务之急是减肥，光做个头发，有个毛用）。
睡前我常常会祈祷：
老天爷啊，如果体重也能满100减20就好了！！

2

第二天早上醒来，我那叫一个热血沸腾。
今天一定要减肥！我绝对不会乱吃！不能管住自己的嘴，怎么管理自己的人生！
首先，早餐一定要吃饱，这样才有力气减肥！
哇，煎饼果子真好吃，人生太幸福了！
满足了满足了，中午可以少吃点了。
到了午餐，没事，午餐可以正常吃嘛，这样晚上才有力气减肥！
嗝.....一不小心吃多了。
公司阿姨做的菜太好吃了，能怪我吗。
没事没事，只要晚餐不吃就行了。
好多人用过午不食的方法，一个月能瘦十几斤呢。
到了晚饭，挣扎啊，纠结啊，心痒难耐啊，不吃会死啊。
算了，还是不吃吧。
但四，为毛我已经坐在了饭桌前？
我是怎么到这里的？
妈蛋难道我会瞬间移动么。
好吧，既然好吃的都在我面前了，我也不能抵抗命运啊。
没事没事，我只吃一口。我只吃两口。我只吃三口.....
我只吃三碗。
嗝.....
算了，反正今天减肥已经无望了，索性再点个宵夜。
这叫最后的狂欢。
嗝.....
好饱啊，好想睡觉啊。
没事，明天再开始减肥吧！
就这么愉快地决定了！

3

看来，我必须对自己放点大招了。
比如，我把自己几年前写过的一篇文章打印成大字报，贴在饭桌前：
瘦子穿抹布都有范儿，胖子就只配裸体在家呆着！
“胖子没有未来”根本就是屁话，胖子连现在都没有！
胖有两个后遗症，显得你老，显得你蠢。
胖子也好看就是冷笑话，全世界唯一胖且好看的动物只有熊猫！
这世界就是给瘦子设计的，胖子沉默是错，呼吸是错，存在是错！
胖子不配谈颜值。你人是胖的，你的思想是胖的，你说的话都是胖的。
比如，我在冰箱上面贴满了侮辱自己的便签条，对自己喊话：
死胖子，瞧你这丑逼样子，你还有脸吃！
少吃一口，你特么能死吗？你特么没吃过东西吗？
你再吃下去，就胖成一头猪了。
哦不，你已经是一头猪了。

你还有脸见胡歌吗！
人家胡歌一看你的样子根本不想和你说话！
谁想和一头猪说话！！！！
看看自己的肥脸，你有什么资格吃！死肥婆！！
但凡一个有基本自尊心的人类，看到这些人身攻击，怎么也吃不下了吧。
然而我是普通人类吗。
我特么是不要脸的人类啊。
一旦想吃东西，我就会说，自尊心算个球啊。
然后我就淡定地忽略这些，该吃吃该喝喝了。

4

想吃东西的时候，我瞬间变成借口大王，有1万个现在必须就要吃东西的理由。
今天心情好差啊，吃点东西，安慰一下。
今天心情好棒啊，吃点东西，庆祝一下。
今天工作好累啊，我吃一点，才能恢复元气啊。
今天工作好闲啊，不吃东西，我没事可做啊。
朋友请客，我不吃饭，会扫人家的兴吧，多不好啊。
同事聚会，我不吃饭，人家会觉得我装逼吧。
我太喜欢这家小龙虾了，今天不吃，明天这家餐馆就倒闭了怎么办，我得后悔一辈子。
听说减肥对身体不好，我会不会得厌食症啊，会不会猝死啊？
我还是别减了吧，身材哪有健康重要！
唉，减什么肥啊，如果不能随便吃东西，我活着还有什么意思？
胖就胖吧，反正都有老公了，又不打算出轨。反正，我老公又没嫌我胖。
胖点好，台风来了才不会被刮走，晚上走夜路也不怕被劫色哦，是不是很棒？！
于是，我就闭着眼睛开始胡吃海喝，吃完了又开始新一轮忏悔.....
本来，我上个月不是生日吗，我从4个月之前就开始计划，花三个月，瘦20斤，希望自己能瘦着迎接生日。
然后减肥特么的失败了，那就瘦着迎接2016年吧。
减肥又特么失败了，那就瘦着迎接农历新年吧。
我已经五年没回四川老家了，本来想减肥逆袭的，妈蛋，又得胖着回去了。
减肥两个字，贯穿了我的一生啊啊啊。
必须要说，胖子活得太特么猥琐了，每天都掐着自己身上的肉，划拉划拉，对自己说，要是没这一部分就好了。
睡觉的时候，尤其是侧卧的时候，肚子上的肉全部堆在一起，层峦叠嶂啊。
还有拉屎的时候，肚子上的肉统统跟着下垂啊。
每天我称体重的时候，都是光着，内裤都脱了，你们不懂内裤也有重量啊好吗。然后称体重，没轻啊。再给秤一次机会，妈蛋还是没轻！一定是秤坏了好吗，摔！
看到微博上有人比我更夸张，她每次上厕所前都会去称一下体重，对比对比屎前屎后能瘦几斤，结果有一次，她拉屎后比拉屎前还重了半斤，她在记忆里搜寻了半天怀疑自己是去厕所吃屎了！
哎，不说了，越写越伤心，我去吃个鸡腿，缓和一下。（欸，刚写了屎就要去吃鸡腿，这样真的好吗？）

PS：有同学会说，咪蒙，你以前不是写过减肥经验吗，《想减肥，关键是舍得对自己狠》，没错，我确实减肥成功过几次，但是没多久又特么反弹了啊。。。我希望有生之年，能再写一次减肥成功经验，一次也好啊啊啊啊。
话说上个月有人给我推荐了一种减肥法，我去了解了下，看上去很靠谱的样子，就是只吃肉和蔬菜水果，不吃主食嘛。于是我准备执行了，去它的旗舰店网购了所有指定食材，发现它家的牛扒真好吃。然后我欢快地吃着牛扒，欢快地吃多了，欢快地又长胖了。。。摔。

再PS：我本来不想矫情的，但四，必须再次感谢大家！昨天我不是在文章最后推荐了一家APP吗，然后广告效果太好，广告商惊呆了啊，给我跪了啊。人气太旺，直接挤爆了，服务器两度崩溃，程序员通宵加班啊。然后他们家APP直接冲到了App Store中国区下载总榜。太生猛了。
只能说，你们太给力了。
太谢谢了。
我唯有努力写文，才能回报你们了。
你们希望看到我写啥，可以在后台留言，我排个时间表哈~~~~~
今天发文晚，大家看了赶紧去睡觉觉！晚安，好梦~~~~

我决定明天开始减肥。

长按指纹
一键关注



微信号：咪蒙



微信ID：mimeng7
