

# 慢跑中的領悟—減重的另類思考

營養師 陳昭秀

營養諮詢久了，總不免加上一句：除了注意飲食之外，還要多運動哦！一週至少兩次，每次至少三十分鐘以上，才算是有效運動。凡是減重者、高血脂、糖尿病患者等，衛教時都必會說。其實，運動不光是上述病人需要，而是全體人民皆需要，它的地位就和飲食同等重要；然而，知道歸知道，一旦要下定決心去做，說實在還真困難，”上班都累死了，誰還有力氣”、”沒有適合的地方”、”今天有事，明天再說”……還沒真正開始，就有一大堆理由佔據大腦，我們就像是櫻桃小丸子或者是小叮噠中的大雄一樣，才坐下來寫沒幾分鐘功課，就滿腦子想著找什麼理由說服自己等一下再做功課。曾經自己也是小丸子一族，就在那麼一個偶然看到爬玉山的活動，心想玉山是台灣第一高峰，再不去就越來越沒有體力和勇氣去爬，於是抱著壯士一去兮不復返的心情報名參加，也開始體能訓練，每天下班後去跑步；其實我是最痛恨慢跑的人，總覺得慢跑很無聊、很沒目的，且持續跑步會很喘很累；然而為了偉大的動機，只好硬著頭皮去做，漸漸的似乎能體會出慢跑的樂趣和意義。跑步是要先設定目標，今天要跑幾圈？當然不可好高騖遠，這樣常會因為不易達成而放棄；但是也不要定得太低，就沒有挑戰性而容易輕忽怠惰。當跑一段距離後開始會有氣喘、腳酸的現象出現，就是達到所謂的撞牆期，那真是一個天人交戰、很難熬的時期，心理要不斷的暗示自己”你有這個能力的”、”我一定要爬到玉山最高峰”，如果有伙伴同行時，也可想著”他都行，我一樣也可以”，就這樣慢慢熬、慢慢熬，看著圈數越來越少、越來越接近目標，那種堅持的喜悅，惟有過來人才能體會。

同樣的道理，減重的成功與否和你的動機是否強烈有很大的相關性。女生常為悅己者容；男朋友嫌我太胖，或者要當漂亮的新娘穿上好看的禮服而決定減肥，當覺得我非達到此目的不可時，減重必然成功；然而減重的動機也很怕是為了他人而興起的，一旦目的消失了，減重的理由不再那麼重要，體重就很容易又悄悄的爬升回來。君不見被男友拋棄時、或者婚後退下華服走入廚房的女子，狠狠的把它吃回來的模樣。因此當你想減重時，先仔細想想：我為何要減重？減重的目的是什麼？我常看見急得像熱鍋上螞蟻的母親，帶著一臉蠻不在乎的小孩來減重，說實在的，要減重成功很難，因為你不可以監禁他，在眼前或許能管制，然而一放出去海闊天空，必定會補在家中的不足。因此如何引起他的動機，比告訴他如何減重更重要。

有了動機，就可以設定目標；減重和慢跑一樣，是一種堅持戰，只有堅持到底的人才能成功。另外，策略是很重要的，常有人希望一蹴可及，在短時間內減十幾二十公斤，先撇開是否有害健康，單要你每天吃很少東西維持一週就很困難，既然這麼困難、這麼不易達到，接下來的動作就是放棄，因此和營養師討論並訂定合理的目標很重要；當然減久了人是會疲乏的、會想偷懶，這時就必須不斷的強化減重動機，如果有減重伙伴，更可相互勉勵，堅決下去的信念和力量就會跟著提高，有了堅持，成功就離你不遠。

你在減重嗎？請將你的動機寫在你常見的地方，每天不斷的告訴自己，我一定要做到。爬完玉山之後，你想知道我繼續跑步的動機嗎？我們運動場上再談。