

190斤的他参加篮球赛、体能测试及大练兵后比不过别人,特别是在一次营救行动中,他爬到半山腰时就体力不支了……这件事让他意识到必须得减肥

缙云胖民警两个月暴减60斤

他说:减肥成功后,自己工作状态越来越好,“脂肪肝”也消失了

□ 记者 麻东君 通讯员 朱晋葶

本报讯 两个月,狂减60斤!每天加班工作至少3小时,每天跑步至少5公里,每天健身至少2小时,每天只吃蔬菜杂粮……

干这些“狠”事的人名叫吕刚,是缙云县公安局五云派出所的民警。

一次营救行动,让他决心要改变自己

吕刚,今年32岁,从警校毕业后就做了人民警察。

基层派出所加班多,作息不规律,“有时加完班就去吃夜宵,回来就睡,喜欢各种葛优躺……”这些坏习惯,让一米八的吕刚变胖了,只要他出场,就像杵了个大石墩一样,被身边的朋友戏称为“大胖子”,脂肪肝、尿酸高等都找上门来了。每次参加篮球赛、体能测试及大练兵,吕刚总是比不过别人。

更关键的是,有一次营救行动,他们需要爬到山上进行营救,和他一起出警的其他警察都行动非常迅速,而吕刚爬到半山腰时就体力不支,落在了同事身后。

“这件事,让我意识到,作为警察,连工作干不好,我必须得减肥。”吕刚说。

管住嘴迈开腿,身上的肥肉一天天少去

去年夏天,吕刚加入了当地的一个减肥训练班。

“减肥真的就是两条:管住嘴和迈开腿。”吕刚说。

“其实管住嘴不是要节食,而是要有规划地吃东西。少吃多餐,丰富饮食,多吃优质碳水、高蛋白、高纤维的东西。”吕刚向记者介绍,“教练告诉他,不能有饥饿感,也不能有饱腹感。”

吕刚开始了严格的食谱。

吕刚说,因为在外吃饭,食物都很油腻的,他就要杯水,把菜在水里过一遍后才吃。一开始,他也不习惯突然从重油重盐的食物变成这样清淡无味的饮食,但“想要减肥的意志最终压过了对美食的渴望”。

减肥,运动是必不可少的。

不值班的日子里,吕刚每天早上六点起床,打一个半小时的篮球,中午去健身房做

半个小时的有氧运动和半个小时的无氧运动,晚上下班后进行五公里左右的夜跑,回家后再做机械力量训练。

因为警察的特殊职业,有时候吕刚并不能抽出时间去锻炼。这种情况下,吕刚就需要及时应变,中午加班的话,晚上就要加量锻炼;晚上加班的话,第二天就要加量锻炼。

就这样,两个月,吕刚体重从190斤到130斤,足足减了60斤!

减肥成功,朋友们争相讨教“秘方”

“瘦了之后,我感觉自己不一样了,整个人都变得神清气爽,更有活力了。”吕刚说,他减肥后,他不仅精神状态变好了,“脂肪肝”也消失了。

五云派出所是缙云县公安局比较繁忙的派出所,辖区内有大量娱乐场所、旅馆业、常住及流动人口需要民警管理。

减肥成功后,也让他的工作状态越来越好。

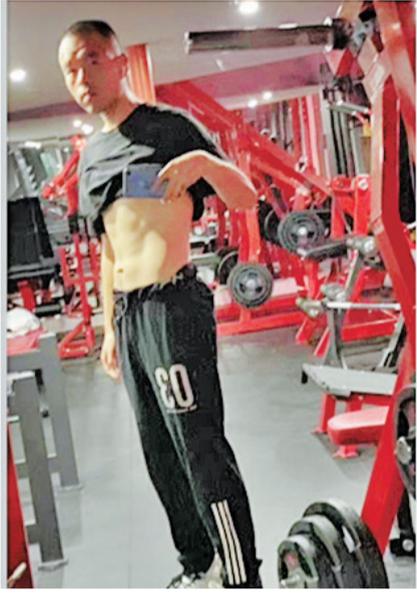
一天晚上,某酒吧内有多人打架斗殴,吕刚接到报警后,带着协警赶到现场处置,将斗殴人员控制,并调取了监控录像。当晚,他连夜做了笔录,不知不觉已是凌晨5点多钟。

吕刚的减肥成功,让诸多和他一样因为长期加班作息不规律导致发胖的同事看得“眼红”,纷纷跟他讨教,他也很乐意把自己的经验分享给大家。

“通过减肥,不仅磨练了我自己,而且能激励他人,我觉得特别有意义。”吕刚笑着说。

晚报提醒:减肥不要盲目做吸脂手术、吃减肥药等,以免对身体造成损害。最好是在专业健身教练或者医生的指导下选择自己合适的减肥方式。

平时少食多餐,定时定量,多吃素食,少吃甜食零食,少喝饮料,安排好每天的睡眠时间,生活作息要规律。同时,要坚持做运动,尤其对于办公久坐一族,平时要多运动,加强体育锻炼,增加热量消耗,还可以多参加一些爬山、跑步等户外运动,在增强体质的同时,也能预防肥胖的发生。



吕刚的减肥食谱:

每天早上一个番薯,一小块鸡胸肉,两个小番茄,一杯脱脂牛奶;上午10点左右吃一根香蕉或者一个苹果;中午12点是肉类90克左右,粗粮72克,水果63克,蔬菜271克,坚果14克;下午三四点吃一些水果或者喝一杯黑咖啡;晚上同样以水果为主。**特别注意:不要有饥饿感,也不要有饱腹感。**(可供替换的食物:鸡肉、牛肉、猪瘦肉、鱼肉、贝类、海鲜、纯牛奶,选2;苹果、橙子、香蕉、奇异果、草莓、蓝莓、柚子,选3;坚果、牛油果、鱼油,选1;玉米、土豆、番薯、南瓜、山药、糙米、面食、米饭、面包,选2。)

丽报集团“丽水购房指南”

您身边的置业顾问

住

楼市新闻

推

楼盘推荐

图

地图找房

房

购房优惠

买房就找我 关注有惊喜

打开方式

1. 登录丽水网官微, 点击“住在丽水”按钮, 进入平台; 2. 打开微信搜索栏, 搜索“住在丽水”进入平台; 3. 微信扫码直接进入平台。