

某日黄昏，微雨纷纷，路上行人欲断魂。都说春雨贵如油，那天的油感觉格外的不值钱。

我低头赶路，行色匆匆，忽然眼前出现一把碎花小伞，伞下站着一个俏生生的姑娘。

她拦住我，欲言未止。我以为又碰上问路的了。这年头找人问路都非要挑一个长得帅的嘛？我正暗自得意，不想她开口说道：“大哥，游泳健身要不要了解一下？”



美丽的女孩与杠铃锻炼

大家都知道，成年人的世界里，除了长胖之外，确实没有其他容易的事情了。

对我来说，显然也是如此。30岁之后靠坐着不动正常消耗不长胖的话，真的挺难。

因为人在30岁之后身体新陈代谢会变慢，你所摄入的能量代谢不出去，堆在身体里就是脂肪。

让我节食什么的，会降低我活着的信念。人生已是如此的艰难，烟酒可以戒，饭都不让好好吃，那我活着还有什么意思？

所以既然不能靠节食，那只能靠暴力运动了。



关于健身房的故事未完待续，篇幅有限，关注我，下次接着分享健身房关于“猛男和美女”健身教练的那点事。