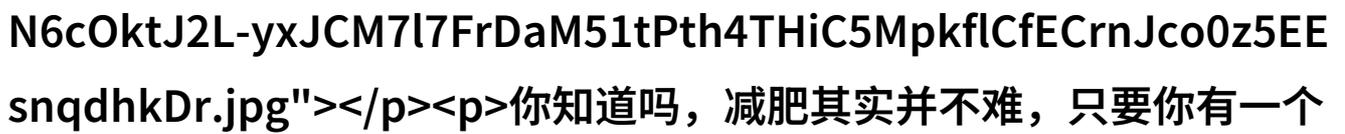
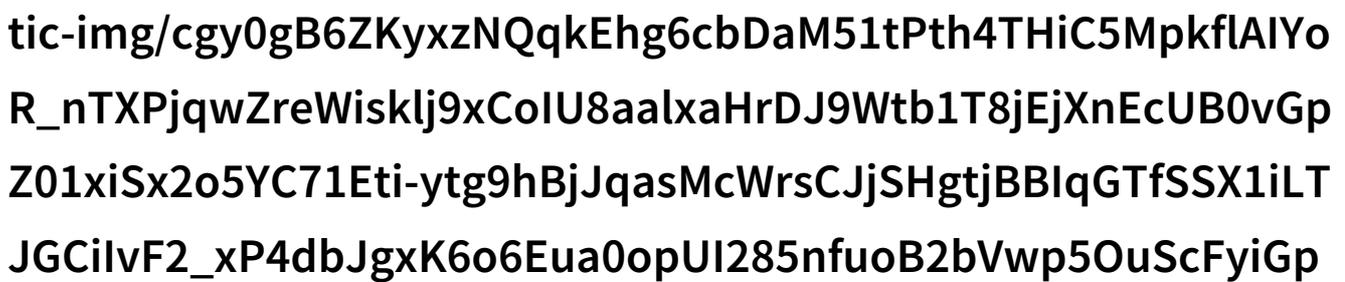


# 把葡萄一个一个的放体内尝试一下这特别

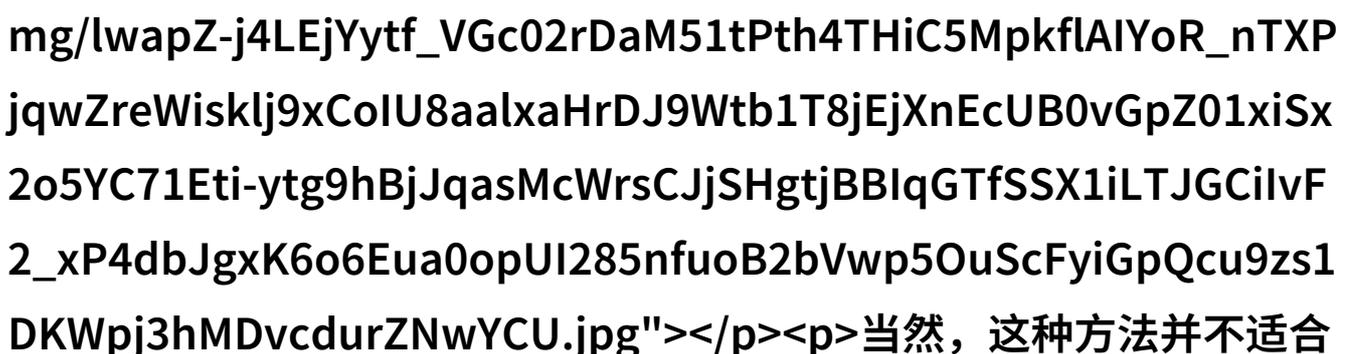
尝试一下这“特别”的减肥法

你知道吗，减肥其实并不难，只要你有一个正确的方法。今天，我就和大家分享一个我最近尝试过并且取得了一定成效的方法——把葡萄一个一个的放体内。

这个方法听起来可能有些奇怪，但它确实很有道理。首先，我们来想一想为什么会选择这样做。这不是因为我们对葡萄有什么特别的情感，而是因为它可以帮助我们更好地控制食欲，从而达到减肥的目的。

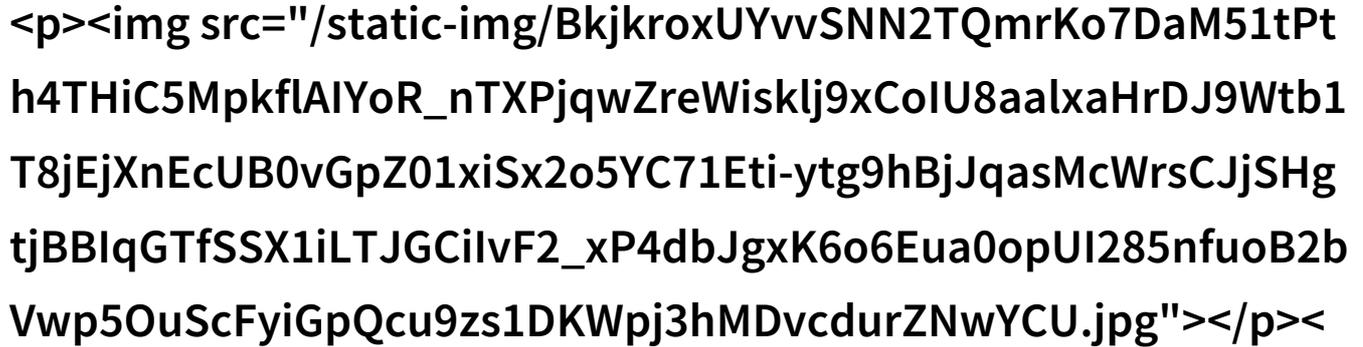
每当我们感到饿的时候，我们不再去找那些高热量、高饱和脂肪的垃圾食品，而是吃一些低卡路里、富含纤维的水果，比如葡萄。每次吃时，都要慢慢品味，一颗一颗地咀嚼，这样可以让我们的身体感觉到饱腹感，而且还能享受到美妙的声音和触感。

通过这样的方式，不仅可以有效控制饮食，还能够提高我们的营养摄入，因为水果中含有的矿物质、维生素以及膳食纤维都对身体健康大有裨益。而且，由于葡萄小巧，分量容易控制，所以不会导致一次性摄入过多热量。

当然，这种方法并不适合所有人，尤其是对于那些需要快速补充能量或者在特殊情况下不能保证正常饮食的人来说。但对于寻求一种健康生活方式、愿意改变自己的习

惯并且耐心等待结果的人来说，它无疑是一个值得一试的方案。

记住，每一步向前迈出都是对自己负责的一部分。不妨尝试一下，把葡萄一个一个地放体内，看看是否能够为你的身形带来意外之喜!



[下载本文pdf文件](/pdf/501802-把葡萄一个一个的放体内尝试一下这特别的减肥法.pdf)