

## 准备减肥了怎么发朋友圈

1.  
你可以没有天分，可以不聪明，但你一定要努力、一定要坚持，这是你后天唯一可以自主把握的资本。
- 2.减肥千万条，自律第一条，过年不节制，上称泪两行！
- 3.莫找借口失败，只找理由成功！
- 4.就喜欢每天对着肥大的裤子，把自己粗张的腿塞进去？
5.  
所有的动力都来自于内心的沸腾。如果你做不到一件事，无论是搞好人际关系，还是寻找爱人，还是减肥，都是因为你还没有真正想做。
6.  
你的生命中有没有为了一件事特别努力过，从现在开始，减肥开始，战胜自己的食欲和肥肉。
- 7.吃是一瞬间的幸福，瘦是一生的幸福。
- 8.减肥成功，源于可怕自律。
- 9.胖子不对自己残忍，别人就会对你残忍。
- 10.健康减肥，健美身材。
- 11.你选择的不是食物，你是在选择身材，是在选择一种生活方式！

12.简单，快乐，轻松瘦身。

13.人在胖，秤在看。

14.我胖的时候都不嫌弃我的人们，等我瘦了我一定会好好报答你们的！

15.没有丰富的财富，就没有丰厚的脂肪。

16.

腾不出时间来健身，迟早会腾出时间来生病；腾不出时间来努力的人，一开始就已经失败。

17.冬天不减肥，春天徒伤悲，夏天徒伤悲，秋天徒伤悲。

18.

想瘦就去减肥，想长肌肉就去健美，想考北大清华就好好学习，想她就去追。肥肉不会自己飞走，肌肉也不会凭白长出，知识不会通过蓝牙传输到你脑里，你喜欢的人也不会毫无缘由地爱上你。不把时间花在现实而用于幻想，等同于坐以待毙。请记住：但凡拥有梦想的人，他们都不做选择题，而只做证明题！

19.减轻身体重量，增强女人自信。

20.一个人如果不被夜宵美味大闸蟹啤酒等“恶习”所染，幸福近矣。

21.

不管你有多痛苦，这个世界都不会为你停止转动。太阳依旧照样升起。感谢那些困难的日子，让你学会了成长。

22.要想人前显瘦，人后必得难受。

23.能瘦下来不是本事，不反弹那才是能耐。

24.瑜伽练起来，把脂肪都燃烧掉。

25.

你为什么长胖了，因为一直坚信自己会瘦的，只想胖着玩玩而已。可惜玩着玩着就玩嗨了，戒不掉了，空有一颗减肥的心，无奈却生了一条吃货的命。

26.再不减肥，夏天就到啦。

27.只要努力，天下无肥。

28.别一减肥就怕会失败，许多奇迹我们相信才会存在。

29.胖子真应该减肥，说不定哪天真的瘦成闪电了？

30.减肥没有那么容易，每个人有他的体积。

31.其实我一般不轻易说热，说热太显胖。

32.所有的好身材，拼的都是自律。

33.

有对比才有衬托，比如大胸配上水蛇腰才能称之为大胸，配上水桶腰只能称之为胖纸。

34.减肥是借口，没钱是王道。

35.如果你知道去哪，全世界都会为你让路。

36.如果你有梦想，就默默去实现它，没必要让所有人知道。

37.春天来了，肉肉藏不住了！

38.减肥（自律），什么时候都不晚，相信自己！

39.理想很丰满，现实很残酷，凭什么我那么努力，却一斤没瘦。

- 40.快乐减肥，减肥快乐。
- 41.你们给我挺住！都别吃！都嫩么肥了怎样还有脸吃！
- 42.谁也不可能轻易成功，它来自彻底的自我管理和毅力。
- 43.对于瘦身起决定性作用的，永远都是饮食习惯和心态调整。
- 44.信心、决心、恒心，三心合一。
- 45.不要只幻想自己瘦了的样子，而不做努力。
- 46.说我不用减肥的人都是坏人。
- 47.少吃点能死吗？
- 48.只有对美丽身材的渴望大出对失望的渴望，才有可能减肥成功。
- 49.自律带来了快乐自信，管住嘴迈开腿减重15斤。
- 50.胖纸提东西，就应该提得起，瘦纸提东西，永远有gentleman帮助你。
51.  
照相不敢咧嘴笑是吧！裤子不敢穿浅色的是吧！这就是胖子最大的悲哀！
- 52.减肥尚未成功，同伴还需努力。
- 53.芙蓉姐姐都瘦了，你还在胖着吗？
- 54.就喜爱夏天穿个包得死紧的衣服大汗淋漓走在烈日底下？
- 55.你这么好看，不能月半啊。

56.从减肥开始，收获自律，收获不一样的人生。

57.你连你的体重都控制不了，怎么控制自己的人生。

58.如果你说你不能忍饿问我怎么办，我只能说那你别减了。

59.减肥没有那么容易，每块肉都有它的脾气。

60.

一个人如果可以任由自己的体型横向发展，怎么能够说明其对生命质量的精致追求呢？

61.别羡慕别人华丽的腹肌，因为你看不到别人艰辛的努力。

62.

看美女一个个活得更滋润，为啥？美女漂亮自然一呼百余辆车接送，任她挑选。你呢？拖着臃肿的身躯和妄图隐藏肥胖的厚厚大衣挤公交车？还是自己在大冷天只能冒着漂移的危险慢慢开车迟到？

63.胖子你没男朋友知道为什么吗？你长这样谁要你啊！

64.觉得自己为时已晚的时候，恰恰是最早的时候。

65.减掉多余赘肉，塑造完美体型。

66.一个人若连自己的肥肉都搞定不了，还怎么搞定别人的心！

67.

团队作战，永远大于个人冲锋，一群人减肥瘦身，才有氛围，也更容易坚持。

68.饥饿是减肥的敌人，睡前三小时不进食。

69.立好的减肥flag，哭着也要完成。

70.减掉多余脂肪，塑造迷人身姿。

71.减肥不能一蹴而就，自律才能重拾健康。

72.肌肉是男人的最帅气的外衣，曲线是女人最性感的内衣。

73.

关键是要坚持，要有信心别人能够你必须会做的更好！要有自我的智慧

。

74.没办法！人家瘦子！胃小！再不克制就一辈子艳羡别人吧！

75.每当我吃饱喝足闲着没事之后，都会想起减肥这件正经事。

76.

照像不敢咧嘴笑是吧！裤子不敢穿浅色的是吧！这就是胖人最大的伤心！

77.

减肥期间，告诉自己，不吃苦中苦，难为人上人。你吃了别人吃不了的苦，就能做成别人做不到的事情。

78.只有胖子才会在人前喊减肥！真正想减肥的人早就开始行动啦！

79.

不管减肥时情绪多么起起伏伏，每天早上量体重时总会觉得现世安稳，一切都值得。

80.回眸一笑的不可能是胖子，因为回眸已经很困难了，怎么笑得出来。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/jb05gbpj21.html>