减肥之旅并不总是快乐的；即使您照镜子，看起来还不错，但想想估计您也不会感到很满意，毕竟夏天就快来了。

为了实现您想要打造的身材，必须做出牺牲。

这个事实，加上《了不起的盖茨比》中引述的现实，表明即使适度饮酒也只会阻碍你。

酒精是昂贵的，而且很难保持适度。别去泡吧了，去睡觉吧！

第二名：披萨等类似的

“我不做饭。只要他们还送披萨就行。” — 老虎伍兹

我曾经有一段时间每周吃两到三次披萨！在辛苦工作了一天之后，这是对我的安慰。

不幸的是，一份冰淇淋通常含有 1,000 卡路里的热量.....是的，你懂我的意思。

自制冰淇淋的卡路里含量可能较低，但大多数人没有时间这样做。糖油混合物对您的健康有害。

抛开奶油甜筒，选择低热量的替代品，您就成功了一大半。

第四名：果汁

“上帝不制造橙汁，而是上帝制造橙子。”——杰西·杰克逊。

你在水果店里看到的水果与墙上冰箱里的果汁几乎没有共同之处。

第五名：薯片

“谋杀就像薯片：吃一个就停不下来。” - 斯蒂芬·金。

斯蒂芬·金.....你又做到了。这种联系通常来自薯片等加工食品如何影响您的皮肤和情绪。

另外，老实说；我们联想到与薯条的相关的食物和饮料也很少是健康的。

结论

“生活就像骑自行车。为了保持平衡，你必须保持移动。” - 阿尔伯特爱因斯坦。

当然为了平衡，必不可少的心理平衡；因此，每两周放纵一次自己的食欲就可以了。但是，要保持和维持最佳身体状态，你必须牺牲它们。