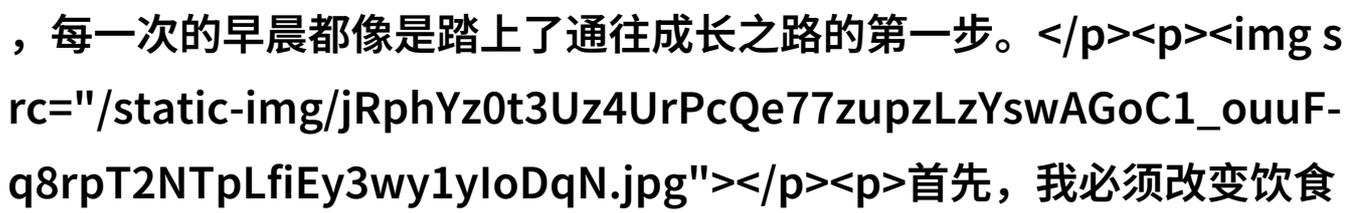


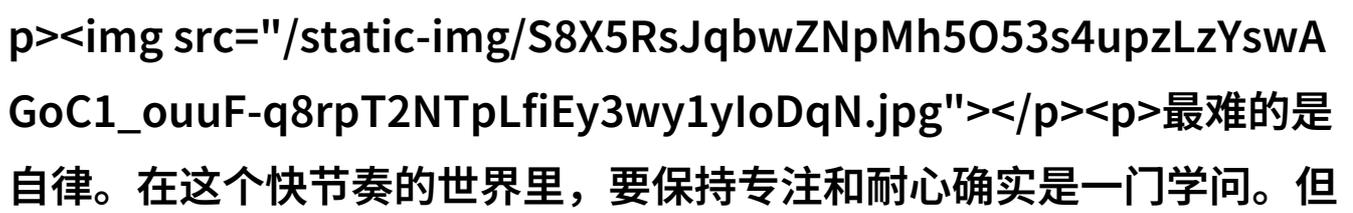
# 瑰夏1V2H我的逆袭之旅从这里开始

在这个炎热的夏天，我决定挑战自己，尝试一下“瑰夏1V2H”，也就是说我要在这一个月里减掉两公斤体重。当然，这个过程并不容易，每一次的早晨都像是踏上了通往成长之路的第一步。



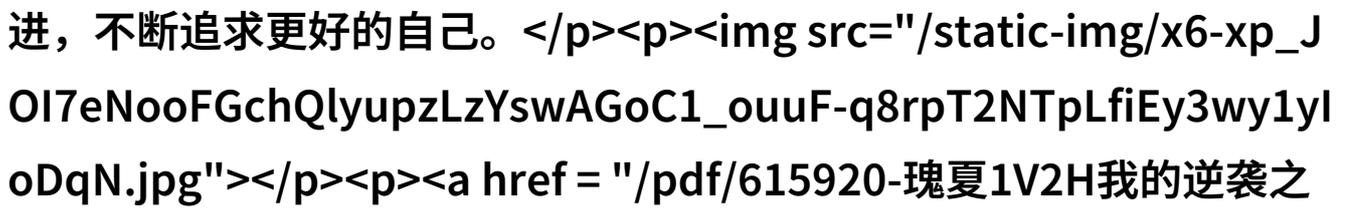
首先，我必须改变饮食习惯。这意味着每一顿饭都变得不那么丰盛了，多吃蔬菜少吃肉类。我开始尝试各种健康的小零嘴，比如水果和坚果，它们既美味又营养。

接下来，是运动问题。我决定每天走上街头，与大自然亲密接触，一边呼吸新鲜空气一边锻炼身体。虽然初期步伐有些笨拙，但随着时间的推移，我逐渐找到了节奏，每次散步都让我感觉更加充实。



最难的是自律。在这个快节奏的世界里，要保持专注和耐心确实是一门学问。但我明白，只有这样才能实现目标。我设定了具体而可行的计划，并且严格执行它。

经过一个月的努力，现在回想起来，那些辛苦汗水淋漓的一刻似乎都不重要了，因为我已经达成了我的目标——减掉两公斤体重。而这份成就感，更是超出了我的预期，它激励着我继续向前迈进，不断追求更好的自己。



[下载本文pdf文件](/pdf/615920-瑰夏1V2H我的逆袭之旅从这里开始.pdf)