

#翻开我的生活日记#

我曾经参加过一次辟谷

，边工作边辟谷，3天时间，一般都是7天、14天、21天，单独全程参加，我是工作上走不开，就和老师电话联系，3天清水辟谷，算是一种初次体验。

?辟谷的过程

我主要是喝水，每天小口小口喝水，一定的量，一定的节奏。

第一天，新鲜感大于饥饿感，好像要参加一个新事物，充满好奇，没觉的太饿，按照要求喝水，还坚持工作，到了晚上有些饿，就早早睡了，辟谷这几天睡的都比较早，9点半开始上床，看一会书，10点钱前就睡觉了。

第二天是经受考验的一天，身体和心理双重的考验，身体上已经没有可消化的食物了，感觉亲身轻飘飘的，前胸贴后背，除了饿还是饿，饿了就喝些水。心理上也坚持不住，后来给老师联系，精神了大概10分钟，摸摸自己身上的肉肉，感觉不那么慌了，那就还坚持吧

第三天其实还好，一是看到希望了，二是好像身体已经适应了饥饿感，其实心理上的关最难过，就像减肥的人，大多数还控制不住吃的欲望，而不是身体缺食物。这一天还在喝水中度过。

?辟谷后的感受

中间我并没有称体重，我主要是体验这一过程，结束后称了称，3天瘦了5斤左右，很重要的是，经过辟谷，我知道对食物的需求是身体和思想上的，就更加珍惜粮食和水，这些大自然赐给我们的资源，之前做饭老做多，吃不完就倒掉，现在宁愿少做少吃，不造成浪费，而且身体也没有想象中的缺食物，大多数时候是口腹之欲，当小口小口喝水的时候，真的是不一样的体验，水经过口腔、喉咙、胃部、乃至身体的各个器官，各个细胞，用心感受，都能感受到水的充盈，从而更加珍惜水，珍惜我们呼吸的空气，珍惜当下的一切。

我是小溪，喜欢美食瘦身减肥健身，每天更新各种小妙招，关注我，我们一起变瘦变美吧。