

《瘦到认不出，Spencer Matthews：我现在很健康》

事实证明，不光女性有身材焦虑，男性也会有这方面的焦虑。英国真人秀明星Spencer Matthews减肥成功后大变样，和以前简直判若两人。

然而，总是有女性朋友担忧他的状况，因为他减的实在太多了。

近日，Spencer Matthews发帖回复了这一问题，他说现在的自己很健康。



Spencer Matthews has hit back at female followers who he says express their concern about his appearance on a daily basis.

Spencer Matthews回击了女性追随者，他说她们每天都在关注他的外表。

The former Made In Chelsea star, 35, is training for a world record endurance run and says he is the ‘healthiest [he’s] ever been’ – and yet his social media page is flooded with women asking whether he’s okay.

这位35岁的《切尔西制造》前明星正在为正在为一项耐力跑创世界纪录进行训练，他说自己是“有史以来最健康”，但他的社交媒体页面上却充斥着询问他是否没事的女性。

‘ Every single day on this platform, women write to me expressing concern for my appearance, ’ he began in a lengthy post on Instagram.

“ 在这个平台上，每天都有女性给我写信，表达对我的外貌的关心， ” 他在Instagram上的一篇长文中开始说道。

‘ They say that I ’ m too thin and that I look sick... One asked why I ’ m “ punishing my body ” and most say “ hope you ’ re ok?? ” ’ he revealed.

“ 他们说太瘦了，看起来病怏怏的.....有人问我为什么在‘ 惩罚自己的身体 ’，大多数人都说‘ 希望你没事 ’ ”，他透露。



‘ This is a quick note to say that your concern is misplaced and the delivery of that concern is unhealthy. I am fit, well, and above all, really happy.

“ 这是一封简短的信，想告诉你，你的担心是多余的，种担忧的传递是不健康的。我

身体健康，一切都好，最重要的是，我真的很高兴。”

The podcaster continued: ‘ In fact, I ’ m the healthiest I have ever been — enjoying a disciplined routine and am driven with clear goals, training for a world record endurance run which will hopefully raise a substantial amount of money for people who need it.

播客继续说道：“事实上，这是我有史以来最健康的时刻——享受着有规律的日常生活，有明确的目标，为创世界纪录的耐力跑进行训练，希望能为需要的人筹集大量资金。

原来Spencer Matthews现在这么瘦，是因为他每天都在参加大量训练啊。他这样做是为了给有需要的人筹集资金，大家就不要瞎操心了。

当然，也有人认为现在的Spencer Matthews很棒，很有精气神。

其实，有自己的目标，并能为之付出坚定不移的努力，是很幸福的事情。因为在这过程中，我们不仅能收获成长与进步，更能体验到那份来自内心深处的满足与自豪。

只要心中有梦，脚下有路，我们便能勇往直前，创造属于自己的辉煌。

