# 瘦身计划作文(实用54篇)

来源：网络 作者：轻吟低唱 更新时间：2024-12-17

*瘦身计划作文1当你看到这幅图时一定很奇怪，树怎么会跑呢？唉，这都归功于小小树老爸的减肥计划。小小树是一棵很懒的树，不爱运动，天天吃零食。同学们一定会说，这样对身体不好。没错，坏处很快就显出来了。小小树肚子上长出了一个大大的“救生圈”，里面藏...*

**瘦身计划作文1**

当你看到这幅图时一定很奇怪，树怎么会跑呢？唉，这都归功于小小树老爸的减肥计划。

小小树是一棵很懒的树，不爱运动，天天吃零食。同学们一定会说，这样对身体不好。没错，坏处很快就显出来了。小小树肚子上长出了一个大大的“救生圈”，里面藏了许多害虫，啄木鸟医生没办法治，因为藏得太深了，于是小小树的老爸提出让小小树减肥。

老爸先让小小树运动减肥：跑步。但是小小树太懒了，一步也迈不开。老爸急得叶子都黄了。但兵来将挡，水来土掩。小小树的老爸想出了一个办法。这天，老爸神神秘秘地叫小小树来到操场，又在小小树的腰上系上一圈火腿肠。突然，小小树身后窜出一条大狼狗，把小小树吓了一跳。然后，狼狗开始没命地追，小小树开始没命地跑。从那以后，每天都要进行这样的“超级魔鬼地狱式恐怖训练”（小小树的说法）。

一天天过去了，小小树肚子上的“救生圈”也在一天天缩小。最后小小树肚子上的“救生圈”消失了。渐渐地，小小树喜欢上了跑步。

如果你在操场上看见一棵树在狂奔时，请不要惊讶，那没准儿是小小树在备战奥运会呢！

**瘦身计划作文2**

提醒：最重要的是第一周，你只能吃煮的鸡蛋和黄瓜，你可以吃到饱，但是不要撑!

第一周黄瓜鸡蛋具体饮食计划

早上：鸡蛋一个(可以吃茶鸡蛋哦)，黄瓜一根

中午：鸡蛋一个(可以吃茶鸡蛋哦)，黄瓜凉菜一份

晚上：黄瓜一、两根or黄瓜凉菜一份

从第二周开始可以吃别的东西了，你就可以吃一些水煮或是清蒸的肉类还有青菜，但是不要放油。下午四点以后，只能吃鸡蛋和黄瓜。

无油蔬菜汤的制作——这些营养成分多多的蔬菜汤看着就想流口水啦，还有减肥功效，还等什么呢。

可以喝豆浆和牛奶，建议早上喝，还可以吃一些水果，香蕉除外!

以鸡蛋为主，每日三餐以鸡蛋为主食，配以青菜及水果，少量烤面包及咖啡饮料，一个星期可以减肥5KG哦!

减肥原理：鸡蛋黄中含有卵磷脂是一种乳化剂，可使脂肪胆固醇乳化成极小颗粒，从血管排除后为机体所利用。鸡蛋还可以使血液 中的高密度脂蛋白增高可保护血管防止硬化。

由此看来鸡蛋减肥法是有科学根据的，通过实践也是行之有效的一种实用的减肥法。当体重达到标准后 ，再使社如热量与热量消耗平衡，就可以使减肥效果持久。

食用规则：鸡蛋第一天量不限制，以后每日食三个，倘若胆固醇高者可只食用蛋白，蛋白以豆腐代替亦可，此方法可做两周有效。每周5KG两周共10KG。两周后不用再继续。

7日鸡蛋膳食减肥食谱

星期一

早餐：煮鸡蛋(不限)，烤面包(不限)，葡萄水果，咖啡(不加糖奶)

**瘦身计划作文3**

“啊，又胖了一圈！”妈妈在房里叫道。我跑进房里，对妈妈说：“妈妈，你去试一试减肥茶吧！”妈妈说：“不行，不行，减肥茶这东西是骗人的，我喝过，你看现在比以前还要胖。”我第一个建议失败了。

我又对妈妈说了第二个建议：每天少吃一点饭，多做运动。妈妈说：“我每天吃的饭不多，我这人是喝水也会长胖的。”我第二个建议又失败了。不久，电视上放着什么椅、减肥鞋的东西，我提议妈妈是不是去试一下。妈妈说：“电视里放着什么椅什么的我不信，都没用的，而且又浪费钱。”我的第三个建议又泡汤了。

有一次，我在上学路上看见几个人穿着运动服在跑步。回到家我就对妈妈说：“妈妈，我建议你去跑步吧。”妈妈听了说：“没用的，没用的，人都老了，还要减什么肥啊。”我说了三百遍，妈妈才答应试一下。我和爸爸给妈妈买了运动服、运动鞋。今天早上妈妈去跑步，我给她计时，看她100米要跑几秒钟——竟跑了将近1分钟！“真是太累了，打死也不跑了……”妈妈叫道。

哎，看来我真的没办法了，可我真想妈妈快瘦下来！

**瘦身计划作文4**

你说，现在哪一个人还喜欢肥胖？除非你穿越回到唐朝，那时人人都在努力成为一个大胖子，想让自己看上去很丰满。可悲呀！我生在21世纪，小时候又不是那种要爸爸妈妈追着喂饭的孩子，我是吃嘛嘛香。哎，种种因素，使我注定要成为减肥大军中的一员。所以，第N次减肥计划就定在今天吧。

计划第一步：早饭前围着小广场跑十圈。我下了楼，看着小广场，估摸着它一圈的长度，又想了想我那“宏伟”的减肥计划，于是以光的速度改变了第Ｎ次制定的计划——起步，跑！我绕着一个方形小花坛跑了十圈。走在回家的路上，摸摸自己的肚子，我有点后悔。随后，一个理由跳了出来：这个广场太大了，先绕花坛跑，凡事得有适应的过程嘛。

计划第二步：中午少吃点。到了吃午饭的时候，我已经是饥肠辘辘，看看桌子上摆的都是美味，食欲根本就是不请自来。可想而知，第二步计划以一个短促有力的饱嗝结束了。

计划第三步：下午打羽毛球。可是，计划赶不上变化，下午时分偏偏刮起了风。哎！真是太遗憾了（天助我也）。

第N次减肥计划至此又画上了一个惨败的句号，“悲剧”呀！上帝呀，这是为什么呢？

**瘦身计划作文5**

“我要减肥！我要减肥！我要减肥——”我的天哪，一大早妈妈又在那儿直嚷嚷了。对于家里有一个时时刻刻都想着减肥，可又从未成功过的妈妈，这生活是多么地乐呵。

妈妈每天早晨一起床，第一件事情就是站在镜子前大喊三声“我要减肥”，这个习惯足足保持了一年之久。对此，我和爸爸早已习以为常，都挺佩服妈妈的这份坚持。时间久了，只要妈妈喊上三声，我的床便会震上三震，再怎么沉浸于睡梦之中，都会条件反射般醒来，比闹钟还要灵！妈妈嘴上说着要减肥，可我总觉得她越减越肥了。这不，你瞧，刚吃完早饭，她又开始念叨了：“我怎么又吃那么多？乐乐，你怎么不提醒着点妈妈。”我无奈地瞅瞅她，唉，几乎每次一放下碗筷，她都这么说，就像家里那台卡带的复读机。现在，我和爸爸对她的抱怨都已经免疫了。

我们都觉得妈妈最大的乐趣就是做饭。平时中午我都不在家吃饭，因此每天的晚饭妈妈都准备得甚是用心。六点刚过，妈妈的声音就从厨房里飘出来了：“乐乐吃饭了！赶紧的，不然菜就凉了哦！”于是，愉快的晚饭时光便开始了！

哇，真是太丰盛了！色彩鲜艳的西红柿炒蛋，酸甜入味的糖醋排骨，肥硕饱满的清蒸螃蟹，奶香四溢的玉米浓汤……原来，我们一家三口的体重就是这么飙升的。“妈，这么多能吃得完吗？”我惊讶地问道。“都还没吃，就怕吃不完了呀？” 妈妈不慌不忙，一边盛饭一边笑眯眯地说，“乐乐，只要妈妈在就不怕吃不完！”好吧，只要妈妈你在，绝对是一个顶俩，我在心里默默笑着。拿起筷子，还没扒几口，就看见妈妈碗里的饭只剩下三分之一了，天哪，这吃饭的速度简直就是收割机在收小麦呀！我看了看爸爸，爸爸也看了看我，很有默契地摇了摇头。一声声的“减肥”破碎在妈妈津津有味的咀嚼声中。我已经能想象出妈妈心满意足地扫光所有饭菜之后，又无比悔恨地说“我怎么又吃这么多呀”的画面。

我说妈妈，你还是不要减肥了，我和爸爸都觉得胖胖的你很可爱哦！

**瘦身计划作文6**

在这个暑假里，因为我的狂吃，所以我从原来的38公斤，长到44公斤。在学校里，我的同学还叫我小胖墩呢，为此，我设制了一次减肥计划。

>计划一：节食

我要把狂吃的习惯改掉，这是我减肥的第一步。我每天要保正：早上吃饱，中午吃好，晚上吃少，还多吃饭菜，少吃肥肉，这样才能把体重减下来。一个月过去了，不仅没把我的体重减下来，我吃肉的欲望还变强了，从43公斤长到了46公斤呢。不用说，这次减肥计划失败了。

>计划二：转呼啦圈

因为上次的计划失败了，所以我想到了一个绝妙之计――转呼啦圈。我买了一个呼啦圈，周末就在转呼啦圈。一圈，两圈……四十圈，五十圈。我每个周末都要转半个小时。我已经转了五个周末，当星期一我去称体重时，我已经减了6斤，也就是说减了３公斤，我的心里美滋滋的。

>计划三：跑步

虽然上次获得了小小的成功，但是还要继续努力。听说锻炼能减肥，我就选择了跑步。我每天都早到学校，然后放心书包就直奔操场，开始跑步。由于我跑步认真，这一个月下来，我居然减了足足10斤。

耶，我减肥成功了，终于没有人叫我小胖墩啦！

**瘦身计划作文7**

近期，妈妈不知怎么了，特别爱漂亮。想不到，我也被扯了进去。妈妈坚定地说：“你太胖啦，一定得减肥，这样才能漂亮啊！”在妈妈的“教育”下，我极不情愿地开始实行“减肥计划”。

原本，我的早餐是3只鸡蛋、5片面包和一大碗米饭。想不到，妈妈竟只拿来了2片面包和一小碗米饭，说这就是我的早餐。我大口大口地吃下早餐，可一点饱的感觉也没有。我恳求妈妈再“支援”我一点粮食，妈妈却像铁了心似的，严肃地说：“就吃这点，不准讨价还价！“我还是第一次看见妈妈这样说话，有点害怕，就只好饿着肚子去学校。早饭没吃好，晚饭总能吃饱吧！我心想。于是，我早早的回到了家。谁知，妈妈只冷冷地递给我一盆炒青菜。我晕！

就这样，我连续度过了几个星期像兔子般的生活。终于，功夫不费有心人，我瘦了5斤！我比中了大奖还高兴，突然，一个黑影出现在我身旁。难道……是……老妈？啊！果真是！好，不多说了，老妈已经催我去长跑了，拜拜！

**瘦身计划作文8**

令我最难忘的一件事就是妈妈减肥的那一段时间。可这减肥虽好，却是我和爸爸的一大噩梦。为什么这样说呢？这一切，还要从几个星期前开始讲起。

妈妈很恐慌，立马跑到街上的电子秤上面称了一下，结果显示体重比原来重了十七斤。

第二天早上。还不到七点钟，就听到客厅里传来“呼呼，呼呼”的声音，我起床打开门一看，原来是妈妈在甩呼啦圈呀。“妈，你这是在干嘛呢？大清早的让人睡觉都睡不好。”我说。妈妈边甩边问我：“阳阳，你有没有发现妈妈现在长胖了呀？”妈妈擦了擦汗说：“你先去睡一下，妈妈一会就好了。”可我一躺倒床上，那声音还是不停的出现在我耳边，最后我终于受不了了，只好起床。

洗漱完后，我问妈妈：“早餐做好了吗？我好饿！”“从今天起，家里不做早餐了，你和你爸去街上过早。不要在家吃，以免提起我的食欲。”妈妈气喘吁吁的说。无奈，我和爸爸只好上街随便应付了一餐。好不容易熬到了中午，本想好好吃一顿。可是没有想到，中午的主是大米饭和青菜，再加一盘凉拌黄瓜。像爸爸和我这种餐餐都离不开荤的人，这怎么行呢？哎呀，晕了！

下午到了吃晚饭的时间，妈妈要我们一起陪她去奶奶那。我想：都是吃晚饭的时间了，妈妈想干嘛？要知道奶奶住的地方离我家有五里远呢。下了楼，妈妈说：“今天我们环保出行，不坐公汽，步行到奶奶那，行吗？”哦，我妈妈要我们陪她一起运动呀！“奶奶已经做好晚饭了，快点走哦。”

爸爸悄悄的对我说：“你妈妈和奶奶已经说好了，要我们支持她的减肥计划，以后可就苦了你老爸了哦”。要知道，老爸从来都不做饭的呀！

不用多说，妈妈的减肥计划顺利进行并逐步取得成果。老爸从学做饭开始发展到向妈妈和奶奶请教学做家常菜。

我呢，从慢慢的习惯了到变得有点喜欢，甚至是欣赏老爸的烹饪手艺了。

**瘦身计划作文9**

不会吧，就那么几天我就又肥了三斤，这可怎么办。最近几天实在过得太惬意了。吃吃喝喝做做作业，都没去参加体育运动了。在我妈的威逼下，我无奈的开始减肥。

吃饭：“听着，从现在开始，餐桌上即使有肉你也不能多吃，饭控制在一碗，鸡鸭一律不能吃……哎，连吃饭都要受限制，这真让我叫苦不迭。看着桌上那泛着油光，散发着香味的小排，却只有咽口水的份。

运动：“看你那么懒，成天瘫在家里，看电视还不如出去玩，每天晚饭吃好后给我去游游泳，打打篮球……这不又发表起长篇大论了，无论是游泳还是篮球我都不擅长，这不是折磨我吗？只恨母命难为，我不得不拖着臃肿的身子去参加运动了。谁知，母亲大人又给我加了一条令，“每天不要电视看看，作业做做，与其看电视还不如去对墙颠会儿乒乓……哎，我不得不跟我心爱的电视、电脑说拜拜了，不过这招还蛮有效的，几天过去，肚皮仿佛小了一点儿了！

睡眠：你们或许会说睡眠跟减肥有什么关系啊？其实关系可大了。每天早睡早起才能精神好，早上还可以晨练。而晚睡晚起，不仅会导致妨碍身体成长，导致细胞横向发展，还会影响睡眠质量。再说如果晚睡晚起的话就没有时间晨练，身体就会渐渐痈肿起来。没办法，我不得不每天在九点前睡觉，啊，夜晚，那来之不易的幸福时光，我要跟你说拜拜了！

零食：为了全方位帮助我减肥，妈妈绞尽脑汁，把我梦寐以求的零食藏了起来，还振振有词的告诉我：“零食有害身体健康，什么果冻、薯片……看起来好看，味道也不错，但对人体有害，尤其是薯片等膨化食品，最容易让人发胖。”这一回妈妈可说对了，其实我早知道零食对人体有害，不过就是克制不住自己，现在有了妈妈的严加管教，相信自己一定能戒掉零食瘾。

安排：这才是最重要的，一个减肥计划没有安排可是不行的，这不我就设计了一个减肥计划。里面包括了晨练、做作业、看书、看电视、散步、体育运动、对墙颠乒乓……真可谓包罗万象，我一定要严格按照这上面的要求一丝不苟的行动

这便是我的减肥计划，如果你对的身材不太满意，可以参考我的减肥计划哦！

**瘦身计划作文10**

>1热身运动

大约15分钟，可以使得身体微微出汗就可以了。

>2力量运动

星期：目标肌肉：动作：组数：个数：组x个

星期一，目标肌肉：胸，动作：平板哑铃飞鸟6组x10个、平板哑铃卧推5组x12个、俯卧撑：6组x力竭

星期二，目标肌肉：背，动作：单臂哑铃划船7组x12个、俯身哑铃划船5组x12个、直腿硬拉：6组x12个

星期三，目标肌肉：肩，动作：哑铃推举5组x10个、俯身飞鸟5组x10个、单臂哑铃前平举：5组x12个、直立划船：5组x12个

星期四，目标肌肉：肱二、肱三，动作：哑铃交替弯举3组x8个、集中弯举3组x8个、胸前单臂弯举3组x12个、窄距卧推3组x8个、单臂颈后臂屈伸3组x8个、背后臂屈伸2组x12个

星期五，目标肌肉：腿，动作：剪步蹲3组x10个、直腰下跪4组x10个、蛙跳2组x30个、高抬腿3组x120个、仰卧提臀3组x30个

星期六(单)，目标肌肉：胸、腰腹，动作：双杠臂屈伸2组x力竭、俯卧撑3组x力竭、平板哑铃飞鸟3组x10个、平板哑铃卧推3组x12个、卷腹2组x力竭、转腰2组x40个、卷侧腹2组x力竭、提铃体侧屈3组x12个

星期六(双)，目标肌肉：背、腰腹，动作：引体向上2组x力竭、单臂哑铃划船3组x10个、俯身哑铃划船3组x10个、直腿硬拉3组x12个、卷腹2组x力竭、转腰2组x40个、卷侧腹2组x力竭、提铃体侧屈3组x12个

星期日，休息或跑步。慢跑20分钟、快跑5分钟、慢跑15分钟、快跑5分钟、慢跑15分钟。健身计划，重在坚持，在自己感觉不长肌肉的平台期时要变换练法了!现在先按着练!

**瘦身计划作文11**

第一天：练胸

训练顺序：

1.平卧推举(大重量，四组，每组8-12次，如果你尽最大努力能够做到的\'次数小于8次说明重量太重，大于12次)

2.单周：上斜推举(大重量，四组);双周：双杠臂屈伸(可加重，四组)

3.单 周：平卧飞鸟(四组);双周：夹胸(四组)

第二天：练背

训练计划：1.单周：颈后引体向上(可加重，四组);双周：颈前引体向上(可加重，四组)

2.单周：站姿划船(大重量，四组);双周：硬拉(大重量，四组)

3.单周：胸前提拉(四组);双周：耸肩(四组)

第三天：练腿

训练计划：1.深蹲(可超体重一倍以上，四组)

2.俯卧腿弯举

(不少于1/2体重，四组)

3.踮立(四组)

第四天：练肱三头肌

训练计划：1.窄卧推(大重量，四组)

2.单周：站姿肘下压(四组);双周：仰卧臂屈伸(四组)

3.俯立臂屈伸(四组)

第五天：练肱二头肌

训练计划：1.站姿臂弯举(大重量，四组)

2.单周：正握单臂弯举(四组);双周：反握单臂弯举(四组)

.单周：?棒(四组);双周：牧师椅双臂弯举(四组)

第六天：练肩

训练计划：

1.颈前推举(四组)

.颈后推举(四组)

3.站立飞鸟(四组)

4.俯立飞鸟(四组)

第七天：减脂

训练计划：

1.仰卧起坐(六组)

2.仰卧举腿(六组）

3.慢跑(中速不允许减速，30分钟)

**瘦身计划作文12**

猪八戒自从西天取经回来后被封为‘净坛使者’后，在高老庄整天大吃大喝，体重猛的增长到800斤，只要一挺肚子，衣服上的纽扣就弹了出去。

住在花果山的孙悟空思念二师弟，一个筋斗云飞到了高老庄。八戒又惊又喜，忙挤出门来迎接师兄。孙悟空见八戒胖的像猪，便建议他减肥，不然影响健康。

第二天早晨，八戒吃了20个包子，5碗牛肉面，便开始了“瘦身计划”—节食。用他话说，不吃饱，怎么能有力气运动呢？中午，八戒肚子又提出抗议，他望着可口的饭菜，咽了咽口水，伸手捏了一个包子，转身回房休息。晚上，八戒觉得全身无力，眼冒金星，刚走到饭桌前，就昏倒在地了。

悟空见状，把八戒带到医院做“抽脂”手术。他俩坐在医院走廊的长椅子上，心像拨浪鼓式“咕噜咕噜”的响。忽然屋里传出一声惨叫声，八戒一听，吓得逃离医院。

悟空无可奈何地回到花果山。一个月后，他再一次见到八戒，哇！二师弟你竟然减肥成功了，便成帅小猪。“八戒你这个呆子！你是怎么减肥的？”我是和沙和尚天天运动、种树和除草才变瘦的。

**瘦身计划作文13**

亲爱的手机边的朋友们

你们好！欢迎加入“21天健身计划”活动，我是你们的健身导师Ace。

现在我们正式开始第8天的课程——高强度燃脂训练。高强度训练主要锻炼的是全身的核心肌群。共分为6组动作，每组动作持续30秒，每组动作间隔5秒，依次完成6组动作，休息2分钟，前后重复4次即可。

>第一组动作：深蹲前踢。

动作要领：保持深蹲姿势，下蹲时双腿分开，与肩同宽，脚尖外旋，后背挺直，膝盖不超过脚尖，起立时向前踢腿，腿尽量抬高。

>第二组动作：深蹲纵跳。

动作要领：双腿分开，与肩同宽，脚尖外旋，后背挺直，膝盖不超过脚尖，跳起时双手带动身体向上，落地后仍保持深蹲姿势。

>第三组动作：高抬腿前踢。

动作要领：双^v^替前踢，尽量抬高至腹部，上身尽量不要朝后倾斜，保证腹部稳定。

>第四组动作：滑步蹲跳。

动作要领：滑步向旁跳，跟跳的脚在腿后交叉，前腿膝盖弯曲，不可超过脚尖，尽量用手触摸地板。

>第五组动作：支撑平移。

动作要领：双手和脚尖支撑身体，成一条直线，同手同脚，向旁平移，平移时，身体始终保持直线，用腹部力量控制臀部，不要起伏。

>第六组动作：支撑左右跳。

动作要领：双手和脚尖支撑身体，成一条直线，曲腿跳向体侧，脚尖落在胯部腹地，伸直跳回平板支撑状态，曲腿调向另一场，再伸直跳回。

上述6组动作完成，休息2分钟，前后重复4次即可，锻炼后记得及时补充能量和充分休息，坚持每天锻炼，养成良好运动习惯。今天的课程到此结束，希望推荐更多的朋友扫描下方二维码，加入我们的21天健身计划，组队对抗惰性！

**瘦身计划作文14**

在做这个计划之前一定要做好挨饿的心理准备咯，三个月时间请自己每天做好记录不要断掉!!!

第1个月饮食运动

早餐：豆浆、粥、牛奶、面包、鸡蛋(吃的任选几样去吃)早餐可以多吃但是不能吃油腻的

午餐：水煮菜、不加油的菜、葡萄糖1大杯、1片面包、水果类都可以

晚餐：不吃，实在是太饿了可以喝半碗汤、葡萄糖1杯

晚餐过后1个小时运动：普拉提20分钟、高温瑜伽20分钟、跑步30分钟任选1一样。做完拉伸5分钟身体

不准吃零食

第二个月饮食运动

早餐：豆浆、粥、牛奶、面包、鸡蛋(任选几样去吃)

午餐：正常饮食但是只能吃2份饱，太有腻的不可以，可以吃一点油的，葡萄糖1杯，可以吃一些菜加鱼肉，猪肉想吃可以吃瘦肉。

晚餐：不吃。这个月依旧不可以吃垃圾食品

运动：晚餐后运动量要比上个月加多20分钟。我个人是普拉提+高温瑜伽一共40分钟

第三个月饮食运动

这个月饮食可以正常吃了，晚餐也可以吃，晚餐3分饱。依旧不可以太油腻的啦!运动量跟第二个月的一样就可以了。如果特别的想吃夜宵或者是垃圾食品的话可以在每周吃1次。但是隔天要加大运动量。想吃小零食可以在早上到午餐这个期间吃

注意事项

这个期间来大姨妈还是要继续这样的饮食的，但是大姨妈来了不需要运动。多喝点红糖水和黑糖姜水。

容易水肿的，不要吃含很多盐的东西。洗澡的时候握紧拳头然后在大腿上刮按摩，脖子上脸上这些地方。

**瘦身计划作文15**

春天到了，妈妈看了看自己的水桶腰，下定决心一定要在夏天来到之前减掉20斤，成为一个90斤的瘦子，就这样妈妈的减肥计划开始了。

说我妈减肥认真吧!的确，她的安排挺苛刻的。要求自己每天6：00起来，每晚8：00之后不能吃东西。每天晚上只吃一个黄瓜和一个番茄，任凭自己有多饿，她也什么都不肯多吃一口，任凭谁用多么香的食物放在她嘴边，她只是把头扭到旁边。吃完饭1小时后做各种各样的、五花八门的运动：跳绳500个，开合跳300个……又用手机找各种减肥操。每当我写完作业，一开门，就听见她在“呼、呼、呼”，喘着粗气啊!

一天吃饭时，我故意拿了个香味十足的鸡腿，在她的鼻子前面晃来晃去，然后一口一口地开始吃，嘴里一边咀嚼，一边说：“真香啊!”嘴里还发出吧唧吧唧的声响，馋得她是口水直流三千尺。可她还是头一扭，说：“我减肥呢?不吃!”继续当她的吃“瓜”群众。这样一看，她对减肥还是挺上心的。

可是，没过几天，她这张嘴就控制不住了。这天是一包排骨，过两天吃一根香肠，过几天再吃一包辣条……还每次说：“不吃饱，拿来力气减肥。”一边嚷着减肥，一边零食吃的比谁都香。说她减肥是决心大于行动吧，的确是啊!不然怎么会买这么多零食呢?不然怎么会控制不住自己呢?

不谈减肥，她做家务的时，又是一丝不苟的。她拿着扫把扫地，扫得都可以在上面溜冰了，一丝灰尘也没有;她洗起衣服来，也经常不麻烦洗衣机。总说：“洗衣机洗不干净。”实际是她想让我们穿上最干净的衣服。跑到厨房噼哩啪啦做饭，一会儿就能端出了世上最最美味的饭菜。这认真劲要放在减肥事业上，估计很快就能达到目标了。

妈妈的减肥计划失败了，但这有什么关系呢?减肥是女人一辈子的事业，那就用一辈子的时间去实现吧。

**瘦身计划作文16**

时间过得真快呀，那灿烂的20xx年过去了，迎来了20xx年。回想这一年，我那光辉历史便一一浮现在眼前。

20xx年，我依然是个小胖墩，神似“巨无霸”汉堡。20xx年开年，老爸便发了“特召急令”，给我下了道“减肥令”，制定了一系列的减肥计划。于是，我的减肥生涯就这样开始了。

好不容易盼来周末，我还在美梦中啃鸡腿，一双不和谐的大手硬是把我从床的怀抱中拉出来，我一边小声地抱怨着，一边不情愿地穿好衣服，出去晨练。一来到公园我就惊呆了，没想到一大早就有这么多人在锻炼了，大部分是上了年纪的爷爷奶奶。我的傲气一下子被激发出来了。

按照爸爸的计划，我们从跑步开始。一开始还充满干劲、跑得十分卖力，可是渐渐地，我的腿像是有千斤重，怎么也迈不开，气喘如牛，我向爸爸投去求助的目光。可老爸根本就不领情，只冷冷地说：“继续！”我知道没有商量余地了，只好硬着头皮继续向前。终于到达目的地，爸爸满意地笑了笑。

到了午餐时间了。我冲到饭桌前，眼疾手快，准备对盘子里的食物发起猛烈的攻击，可还没出动呢，盘子已被移到了桌角，取而代之的是一大盘水煮白菜。呜呼哀哉，这不是要我的命吗？我委屈极了，正准备向婆婆告状，可一抬头，看到爸爸那严厉的目光，再望向自己肚子上的那“游泳圈”，只好默默地坐下。

就这样，一周过去了，我是瘦了一点，可我的好心情也消失了一大半。我连做梦都在减肥，好几次从噩梦中醒来。爸爸妈妈也有点心疼，我一见这苗头，立即向爸爸提出放弃减肥计划。我满心期待，没想到等到的答案却是——绝不可能。见我又要哭了，爸爸解释道：“你的体重已经超标了，再不控制身体健康也要亮红灯了，爸爸妈妈也是为你好呀。”我听了深深地把头埋了下去。

就这样，我的减肥生活持续了一整个20xx年，虽然最后成效不是特别好，减重10斤。但我相信只要继续坚持，总有一天我可以摆脱减肥噩梦。

**瘦身计划作文17**

我从一年级到现在用了三个书包，这是第三个了。并不是我不爱惜书包，而是书包太沉了，一年比一年重，书包因此被坠坏了。一天晚上，我回到家，用秤称了称这个书包。

呀，足足有6斤重！每天上学放学，走到车站两里路，背着沉重的书包上学去了，肩膀又酸又疼的情景浮现在我的脑海中，可又没有什么办法能让书包变轻。我躺在床上，耳边听着一些无聊的广告，我不知不觉地进入了梦乡。

早晨，我吃完早饭，向车站走去。我耸耸肩，背着那沉重的书包上了车，不一会儿，肩膀压得又酸又痛。下了车，我觉得书包轻了一点儿，又走了一会儿，耸耸肩，书包似乎又轻了一点儿。我可高兴了，连蹦带跳地向学校走去，一进教室，书包好像更轻了，打开一看，咦，怎么有一瓶“抗肥胖糖浆”，其它东西全没了。怎么，“抗肥胖糖浆”也能使书包减肥吗？可是书包里的东西减到哪里去了？天哪！老师会严厉批评的！难道丢在路上了吗？

我正准备把书包放在座位上回去找时，却发现书、文具盒整齐地摆在课桌上了。这是怎么回事？其它同学也似乎和以往不同。轻松地走进教室，脸上露出了微笑。正当我纳闷时，新班主任和新校长走进教室，说：“现在，新学期开始，练习本只发三本，外加五本薄薄的书！”“OK！”“太棒了！”同学们叫着，欢呼着，雀跃着。我不十分钟就做完了那天的回家作业，妈妈说：“哟，这么快就做完了，而且全部正确。”我笑着说：“我们减负了！”说罢，我尽情地玩足球、下棋……

“渠渠，快起床，再不起床要迟到了！”耳边怎么会传来妈妈的声音？我睁开眼睛一看，呀，完了，6∶50了！原来我是在做梦呀！唉，真没劲。看着沙发上那只依然鼓鼓囊囊的书包，我失望了。

我盼望有一天，书包能够轻点、小点，但愿这不是梦！

**瘦身计划作文18**

森林里，有一只小熊，他太爱吃肉了，所以长得很胖很胖，远远看去，就像一个黑色的圆球在滚动，他也特别爱美，可是因为他实在太胖了，不管什么漂亮的衣服都穿不下，为此小熊下定决心减肥。

“哎”怎么办呢？对了，小猴这么瘦，肯定经过什么“减肥”方法吧，我去找他吧！

到了小猴家，小熊对小猴说：“小猴你这么瘦，是不是有什么瘦身秘方呢？”小猴说：“没有呀，我看你并不需要减肥呀！人人都有自己的特点呀！”小熊不甘心，碰到小梅花鹿，就有大听减肥方法，小梅花鹿说：“狐狸那里开了家美容瘦身店，你可以去那里试试。”小熊听了开心极了。

他跑到狐狸那，狐狸老板见了说：“是哪阵风把您给吹来了。”小熊说：“你这减肥吗？”狐狸说：“减，我这里的药特别有疗效，只用一疗程就能瘦多斤呢。”小熊听了说：“多少钱呀！”狐狸说：“3000元一疗程，你得用三疗程左右就行，大约要10000元呢。”“这么多钱呀？”小熊挠挠头说。“那你想变漂亮吗？”小熊想了一会说：“那好吧。”狐狸收了钱，就拿出了“减肥药”

小熊拿回了家，第一天，吃完减肥药就开始往厕所跑，一天过去了，他跑了六七次厕所。两天过去了，他浑身软绵绵的。到了第三天小熊受不住了，昏了过去。

小兔来找小熊出去玩，发现小熊正躺在地上，小兔赶紧把小熊送往医院，小熊醒来，正听见山羊医生对小兔说：“幸好这时间送来，如果在玩一个小时的话小熊生命就不保了，现在脱水比较严重，得输液，希望他不要再吃泻药了。”“什么？难道那些减肥药是泻药？”山羊医生说：“小兔带来了你吃的药，我化验过了，那就是泻药。要减肥应该加强锻炼，饮食合理，靠吃泻药可不行啊！”

几天后小熊出院了，刚一到家就奔去狐狸那说：“你差点让我失去性命，你把钱退回来！”狐狸说：“你不是想减肥吗？吃了我的药绝对有效。没按我说的方法去做，这不能怪我呀！”小熊说不过他，小熊就把狐狸告上了法庭，之后小熊再也不盲目减肥了。

**瘦身计划作文19**

社会在前进，科技在发展，知识越来越多地成为适应社会发展和自身发展的重要武器，随着知识经济时代的来临，人们面对不断出现的新知识、新技术，只有不断学习，才能跟上生活、工作和时代的节奏。学习企业管理，是为了不断更新自己的知识层次，提高自己的综合素质，为更好的服务于社会打下坚实的基础。为了学好这门课程，特制订如下学习计划：

一、学习目标。

两年内完成企业管理专科的全部课程。

二、学习时间

1、周一至周五，每天晚上7：30—9:00学习一个半小时。

2、.周六、周日，学习三个小时。

三、学习内容

完成本专业设立的必修课。

四、学习形式。

五、学习安排

**瘦身计划作文20**

“一二三，我能行！一二三，我最棒！……”一大早，姐姐就在为自己鼓劲。

一个月前，爷爷带着田里的新鲜蔬菜来我家，紧盯着姐姐看了N秒钟，仿佛见了外星人一样，姐姐连忙跑到镜子前，看看嘴角有没有油渍。爷爷说：“大丫啊，这才几天没见，怎么胖了这么多？”姐姐的脸“唰”的一下红了，咬着嘴唇看了看爷爷，跑回了房间。

吃晚饭时，往日总盛满满一碗的姐姐只盛了半碗，看着桌上的菜只是舔舔嘴唇。喝完粥，她放下筷子长呼了一口气：“各位，从今天起，我决定——减肥！”妈妈笑着说：“你别又是三分钟热度啊！”

姐姐眉毛一扬：“这次本小姐说到做到！”

第二天一早，我在梦中就听到了“呼哧呼哧”的声音，弄得我觉也睡不着了。起床一看，姐姐满头大汗，正有节奏地甩着臂膀。

转眼间午餐时间到了，妈妈做了我和姐姐最爱吃的红烧肉，可姐姐却和昨日一样只吃蔬菜不吃肉。

以后的这段日子，姐姐每天坚持早起锻炼身体，我也跟着养成了早起的好习惯。最近，我们惊喜地发现姐姐的腰果然变细了，我们都为姐姐高兴！

**瘦身计划作文21**

在茂密的森林里，住着一家小兔子。兔子一家全身雪白雪白的，长着两只长长的耳朵，一双水灵灵的眼睛好看得不得了。特别是兔妹妹，兔妹妹是全家最小也是最好看的兔子，所有动物都喜欢兔妹妹。兔妹妹特别爱美，她对自己的外貌很在意。

有一天，兔妹妹回家的时候，突然对兔妈妈说：“妈妈，我要减肥了，晚饭不用给我做那么多了。”兔妈妈很惊讶，因为兔妹妹一点也不胖，但是兔妹妹为什么要减肥呢？

兔妈妈问兔妹妹：“兔妹妹，你为什么要减肥呢？你一点儿也不胖。”

兔妹妹说：“你看我这腰上的肉都多了，而且今天我的同学说我长胖了。”兔妈妈靠近了兔妹妹，她实在看不到兔妹妹腰上哪里有赘肉，只好摇摇头，回厨房做菜了。

晚饭时间，兔妹妹从外面跑步回来，兔妈妈就刚好把晚饭做好了。兔妹妹看见自己的位置上摆着一个小盆子，里面是一根胡萝卜。兔妹妹皱了皱眉，将胡萝卜切开，留下一小节在盘子里，另外的都丢掉了。

兔妈妈见状，苦口婆心地劝道：“兔妹妹，你这样减肥是会生病的，吃的太少了。”

兔妹妹睁着大大的眼睛，看向了兔妈妈：“不会的，妈妈。这样刚好，我太胖了，他们都说我胖了。”

就这样过了一个星期，兔妈妈接到学校的电话，说是兔妹妹贫血晕倒了。兔妈妈吓得电话都掉了，匆匆忙忙地赶到学校去。

当兔妈妈到了学校的医务室时，见到了兔妹妹。兔妹妹原先雪白雪白的毛已经失去了光泽，脸色也是惨白惨白的，原本水灵灵的眼睛变得涣散无神。

兔妈妈心疼地抓住兔妹妹的手，用带着哭腔的声音说：“兔妹妹啊，你怎么那么傻啊！你看看你现在的样子，哪里好看了？我的兔妹妹哟，其他人说什么，我们都不管，我们自己过得开心就好了啊。”

兔妹妹点点头，眼睛里有着泪花：“嗯！妈妈，我以后不会再这样了。”

后来，兔妹妹渐渐恢复了原来的样子，又变得美丽动人了。尽管有些人挑剔她，兔妹妹也没有像这次这样过激的行为。兔子一家在森林里幸福地生活着。

**瘦身计划作文22**

为了我老妈的体重回到正常状态，我们全家可煞费苦心。这不，我们全家又要陪老妈完成一个艰巨的任务――――――从乡下奶奶家走回家。

开始走，迎面吹来的寒风让我一连打了好几个喷嚏，连身子都抖了抖。我提议慢跑，大家同意了。大家都迈开脚步跑了起来。

让人没想到的是，老妈的忍耐力比我想象得还要差，还没跑十分钟，老妈就已气喘吁吁了，倒至我和爸爸不停地对妈妈说：”坚持！坚持！”以保持老妈的信心。

一转眼，我们已经站在一座大桥上了，我往桥下一望，桥下的风景一览无余。桥下一片绿色，穿行其间的那几条公路犹如一条条长龙，几个小湖在绿洲中间，让人心旷神怡。过了一会儿，风刮得越来越猛了，寒风像钢刀一样刮过我的脸旁弄得我脸上刀割般的疼老妈的忍耐力终于到了极限，她提议说：”我们乘公交车吧！”哪知道没说完就遭到我们的全票否决，^v^不行！”老妈吓得抖了抖，只好继续向前跑去。

跑呀跑，来到一个弯道，弯道的两边是一片绿色。 我们边跑边欣赏风景，路旁是几棵参天大树，树的右边是一条小路，闻着路旁清新的空气，我们三人陶醉了。

跑呀跑，我们三人都特别累，汗都把衣服浸湿了。当妈妈再次请求时，我们同意了。

减肥计划宣告失败，我们都深深地叹了口气，看来妈妈的体重真是无可救药了。

**瘦身计划作文23**

现在我们正式开始第六天的课程――全身训炼。腰部训炼主要锻炼的是全身的核心肌群。共分为7组动作，每组动作持续30秒，每组动作间隔5秒，依次完成7组动作，休息2分分钟，前后重复4次即可。

第一组动作：手臂支撑。

动作要领：背对沙发，双手向后支撑身体，双腿弯曲，利用手臂的力量抬起臀部，再缓慢落下。

第二组动作：仰卧摆膝。

动作要领：背对沙发，双手向后支撑身体，双腿弯曲并拢，利用腹部的力量，左右摆动双腿。

第三组动作：侧卧抬腿。

动作要领：侧对沙发，双手和脚尖支撑身体，成一直线，腹部和腿部发力，向上抬高一条腿，缓慢放下，左右腿交替运动。

第四组动作：坐姿抬腿。

动作要领：坐在沙发上，身体挺直，双臂后靠支撑，双腿并拢伸直，腹部发力，双腿向上抬高，缓慢落下，放慢要慢。

第五组动作：坐姿屈膝摆腿。

动作要领：坐在沙发上，身体挺直，双臂自然支撑，腹部发力，双腿屈膝左右摆动，动作要慢，身体不可摆动。

第六组动作：俯卧登山跑。

动作要领：面向沙发，双手和脚尖支撑身体，成一直线，双腿交替屈膝收腿。

第七组动作：深蹲。

动作要领：背对沙发站立，双脚打开，略宽于肩，脚尖外旋，深蹲向下，膝盖不可超过脚尖，大小腿约成90度后，缓慢上抬。

上述7组动作完成，休息2分钟，前后重复4次即可，锻炼后记得及时补充能量和充分休息，坚持每天锻炼，养成良好运动习惯。今天的课程到此结束，希望推荐更多的朋友扫描下方二维码，加入我们的21天健身计划，组队对抗惰性！

**瘦身计划作文24**

“哎哟，哎哟，长这么胖了，多想减减肥呀，可就是减不下来，哎，我原先苗条的身材全毁了哟!”咦，这是谁在皎洁的月光下唉声叹气?哦，原来是“富态”的书包小姐。只见她皱着眉头，缩在墙角，原来的美貌早已不见了，现在她的脸上弄得脏兮兮的，肥得不成样儿了。

嗯?这是怎么回事呀?书包小姐原来是多么美丽，多么苗条，以前的她与现在的样子比起来简直是一个天上一个地下。什么造成的呢?原来，书包小姐的小主人上学的学校为了使学生的语文和数学成绩快速提高，给他们买了不少学习资料，使书包小姐的体重在短短的几天内就由4斤左右变成了10斤左右了。英俊的旅游包绅士见美丽苗条的爱人??书包小姐变得这样肥胖，从此再也不理她了。

这时候，书包听见了一种可爱的娃娃声:“可亲可敬的书包小姐，您好，我可以理解您的。”“谁?”书包问，“连到我的声音都记不得啦，我是主人衣服的小口袋呀!”“哦，有事吗?”

“有，有，我向你您倾诉，我原来装的是一点甜甜的糖果宝宝，我很爱和它们玩，可是后来有一天，糖果宝宝不见了，取而代之的是几支笔和几张纸，他们很沉闷，从不和我玩，并且谈一些我听不懂的话，我好讨厌他们，”小口袋说着，可是小口袋的话让笔和听见了，不乐意了，立刻反驳道为：”才不是呢，我们是想帮助书包小姐减肥，容不得你这个小伢子来插嘴!”

“减肥，啊，真的呀，如是这样，我可真太感谢你们了，可你们要怎样帮我呢?”书包激动地说。

“瞧我们的!”笔和纸干起活来，很快，笔在纸上写满了字，书包读道：“亲爱的校长先生，您好，我想向您提个建议：施行素质教育……”“你们给校长写信，太好了，好主意呀，!”校长第二天就收到了信。

过了几天，书包小姐又回到了原来的美丽和苗条。

**瘦身计划作文25**

今天又到开饭的时候啦！我迫不及待的冲到饭桌前坐下，拿起饭碗狼吞虎咽，风卷残云，不一会儿就吃完了。这时，老妈发现了我最近胖了不少，便让我称了一下体重。啊？！我一百斤了。为此，老妈给我制定了两套减肥瘦身的.运动计划：一、每天做五十个仰卧起坐；二、便是从第五楼开始上下楼梯四个来回。我想了一想，毫不犹豫的选择了一方案，因为我一分钟可以做二十多个仰卧起坐，五十个最多三分钟就行了。然而，我做到了三十个就没劲了因此只好选择二方案：

开始爬楼梯，第一来回时还好，下楼梯快，上楼梯也还好，到第二来回的时候还可以勉强支撑，第三来回时就体力不支了，想打退堂鼓，妈妈这时走过来鼓励我说：“男子汉当大丈夫，不要当大豆腐。来，跑起来，男人要顶天立地，就只有一丁点累就放弃了，羞不羞啊！”我听了，打消了放弃的念头，一鼓作气跑完了。

上来后，我满头大汗，一下子坐在了椅子上面，不停的喝水，气喘吁吁，让老妈帮我把汗擦了。虽然我很累，但我很高兴，因为我还是坚持了，还是成功了，我以后还要继续我的减肥计划。

**瘦身计划作文26**

我都已经习惯妈妈说的一句话了：我要减肥。

今天正吃饭的时候，我看见妈妈吃得可香，一口一口的接着吃个不停，我就问妈妈，妈妈：“你不是说要减肥吗？你看看你肚子上的肉，怎么还吃这么多呀？不减肥了么？你不怕胖了？”瞬间妈妈停下不吃了，看了看我，说：“减呀，谁说不减了，但是我得吃饱了呀，从明天开始我正式开始减肥。”哎，又是这句话，我都听了无数次了。妈妈接着又说，从明天早上你陪我开始跑步。减个肥还得拉上我，我……

这天早上我还以为妈妈会睡过头，谁知道她竟然醒了，拉上我跑步去了。我们俩开始了第一天跑步，妈妈说让我监督她，跑了一半的路，妈妈就开始说：“不行了不行了，咱们得休息会，要不然明天再跑也行。”我说，怎么样都行，我反正也不减肥。哎，这就是天天喊着要减肥的妈妈。回去做好饭，吃饭时，妈妈还是吃的好香，这不是白跑了么。我看呀，我妈妈这肥是减不掉了，管不住她自己的嘴就是个事。

第二天早上，没有想到妈妈又起来了，还是拉上我，跑就跑吧。跑了有五分钟，妈妈就说，今天就到这吧！慢慢来，扭头就回去了。我是不对她抱希望了，我放弃对她的监督，不坚持还想多吃，你能减肥成功么？

**瘦身计划作文27**

妈妈减肥记唉!我真不明白，妈妈已经够苗条了，为什么还要减肥呢?那天，妈妈听说体委来了一位比著名体操教练马华还要好的教练，就赶紧去报了名，开始实施“运动减肥法”。每天早晨不到5点，她就起床，到体委大院连蹦带跳、又扭又晃，恨不能马上就把身上多余的肉减掉。可没过几天，你猜怎么了?妈妈正跳得欢，只听“咔吧”一声，脚脖子扭伤了，害得她躺在床上一个月不能动，爸爸一边笑一边挖苦她说：“真是花钱买罪受。”

好了伤疤忘了疼，没过两个月，妈妈又来了个“饥饿减肥法”：不吃主食，只吃蔬菜和水果。结果饿得有气无力、头晕眼花，提起水来歇三歇，爬起楼来慌三慌。看见香喷喷的鱼、肉也只能干眼馋，真是自讨苦吃!

后来，妈妈又听说“药物减肥法”特别管用，就拉着爸爸来到保健品商店。售货员把减肥茶、减肥药介绍了一大堆，妈妈动心了。爸爸拉拉妈妈的衣角，附在她耳边悄悄地说：“你看这个售货员比谁都胖。“妈妈仔细一看，真挺胖，便笑着跟爸爸回了家。

又过了一段时间，我和爸爸陪妈妈去量体重，经过这一番折腾，不但没减，还重了几斤。回到家里，我和爸爸望着愁眉苦脸的妈妈，异口同声地对她说：“怎么舒服就怎么活吧，看你能胖到哪儿去!”

**瘦身计划作文28**

“哎哟，又胖了。”听到这句话，我就知道妈妈又在抱怨了。哎，妈妈每三天称一次体重，每次称完体重后从房间走出来，就像是夏天的天气一样，瞬息万变，晴转多云，然后乌云密布……哎，每当看到这一幕，我也会觉得好揪心。渐渐的，我便下了个决心，一定要帮助妈妈减肥。

第一个方法，打羽毛球。我决定每晚和妈妈到小区下面打羽毛球。下楼后，我举起球拍用力地和妈妈打了起来……就这样反反复复的十天过去了，看着妈妈欣喜的样子，我就明白妈妈肯定是廋了几斤下去。但又过了几天后，房间内又传来了悲叹声，正在我的意料之中，我嘟着嘴对她说：“看吧，你瘦了点就不动了，那怎么奏效。”妈妈便一脸嫌弃地说道：“天天打羽毛球，哪有那么多时间，换个方法吧，打羽毛球不是长远之计。”

河边一声声鸟鸣，伴随着沙沙得风吹草动的声音。天上的月牙看着地上悠闲的行人。风中一阵飘香溢来，“哒哒哒”石子路上多了几双草鞋。看到这一幕，我便提议每晚吃完饭到河边吹吹风，散散步，妈妈二话不说便答应了。

走在路上，“宝贝，怎么有点怕呢？”我头上仿佛多了几条黑线，“我都不怕，你怕啥呀，而且周围这么多人。”“月黑风高呀。”妈妈瑟瑟地说。我扶了扶额头对妈妈说：“你今天胆子咋这么小，难不成被自己的体重吓到了。”妈妈白了我一眼：“快回去，回去。”我也是醉了，看来走路减肥也不符合妈妈的心意。

晚上，听妈妈问爸爸他是这么廋的像骨架的，我才知道妈妈是真的想减肥，于是下定决心帮妈妈制定一个减肥计划。

经过我息息不生的野草思想，想出了——-做早操。早上播着小跳蛙跳操也是没谁了，在每天早晨蹦蹦跳跳，左脚又脚都麻木的情况下，一个月过去了，减肥终于成功了。不负我的期望，妈妈从122斤廋到了110斤，可能是因为妈妈吧，我经常茶饭不思，这个月也一直在消瘦（哭笑不得）。

希望我的妈妈永远美丽漂亮，胖不胖都无所谓啦（开玩笑的）！

**瘦身计划作文29**

>减肥计划周一

早饭：酸奶、水果、燕麦片。

午饭：米饭一小碗、凉拌西兰花、煮鸡蛋一个。

晚饭：蔬菜，生果，蛋白质食品，瘦肉少量。

>减肥计划周二

早饭：色拉全麦土司、小麦胚芽奶、奇异果。

午饭：素水饺、什锦蛋花汤。

晚饭：西红柿通心面、白菜瘦身汤。

>减肥计划周三

早饭：咖啡、苹果、燕麦一小碗

午饭：米饭一小碗、素焖扁豆、炒青菜、冬瓜汤

晚饭：鸡肉、烧胡萝卜、凉拌芹菜

>减肥计划周四

早饭：乌龙茶、弥猴桃

午饭：鲫鱼萝卜豆腐汤，煮鸡蛋1个，蔬菜沙拉

晚饭：绿豆粥一小碗，馒头一个，生拌茄泥，生黄瓜一根

>减肥计划周五

早饭：地瓜稀饭、梨

午饭：西红柿牛肉烩饭、高丽菜香菇汤

晚饭：蔬菜干面、双菇黄瓜瘦身汤

>减肥计划周六

早饭：大米粥一小碗、全麦面包一片、橙子一个

午饭：煮鸡蛋一个、烧海鱼、蘑菇炒青菜，米饭一小碗

晚饭：火鸡胸肉或鸡胸肉一片，生菜或蕃茄沙拉，咖啡或茶

>减肥计划周日

早饭：麦片粥(一小碗)、面包(一片)葡萄

午饭：烧牛肉、蔬菜沙拉、冬瓜汤、生西红柿一个

晚饭：玉米粥(一小碗)、馒头、烧芦笋，生黄瓜一根

但是减脂一个长期的过程，如果大家能在美格菲健身坚持运动的话，不瘦你打我，加油吧！你和瘦之间只是差了一份坚持。

**瘦身计划作文30**

很小的时候我有些挑食的坏毛病，在家里吃饭以油炸食品和大鱼大肉为主，饮食很不均衡，也很不健康，身上的肉也就一点一点的多了起来。所以到了初中，我和同龄人相比身材有些胖.好朋友都调戏我为小胖妞.为了不想让别人再以我的身材开玩笑，我下定决心要减肥.

为了减肥能够成功，我为自己制定了严格的减肥计划.首先要在饮食方面严格控制，早饭要好好吃，每餐一定要吃一个鸡蛋，这样才能保证身体吸收足够的蛋白质。午饭要吃饱，并且以吃蔬菜为主，尽量少吃和不吃肥肉，但是鱼肉还是可以吃的，因为鱼肉的脂肪含量微乎其微。晚饭除了吃一点水果外，就不再吃了，只有这样，脂肪的摄入才不会太多.另外就是在运动方面，由于平时时间和场地的限制，我选择的锻炼方法是跳绳.每天跳1000个。不能觉得辛苦或者费时间，只运动一两次就不继续了。我觉得减肥是否成功，很大程度上取决于是否能够坚持下去，半途而废是没有什么效果的。

如果我能长此以往坚持下去，我相信我一定会减肥成功的!

**瘦身计划作文31**

为了我的身体，我开始减肥了。妈妈听了，笑着说：“我听说你要减肥了，我现在有的是办法，不过你的决心是最重要的。”我随着凑了一句：“我也不知道决心又会在什么时候被“燃”完呀！”于是，就开始了我又喜又有一点儿累的“魔鬼训练”。在训练这方面，妈妈可是花样百出呀！每天我都累得爬不起来，恨不得一回来就呼呼大睡，那可真是受不了呀！如果你体验一下，保证爬不起来。

晨跑。

“起床了”这震耳欲聋的声音是妈妈在用她“少林狮吼功”把我从梦中叫醒，原来，我还在梦中遨游着，一股强风“吼”了过来，我（在梦中）生气的说：“该死的，遇到12级台风了，救命呀！”于是，砰的一声，我狠狠地掉在了床下，被“吓”醒了，妈妈对我下达命令：“快点去跑步！你不是要减肥吗？”看来，只能去跑步了，在路上，连一个人都很难找得到，有一些路灯连关都没关，真是浪费电，我心里正在生气：妈妈呀，妈妈，你干什么把我大清早的从梦中“卷”了出来，你没有想过晨跑有多么大的累吗？可是，我为了减肥，又开始跑了，累得是满头大汗、气喘吁吁呀！可是，妈妈觉得这个功率还不够。

爬山。

为了提高功率，妈妈准备带我们一起爬山，我心中高兴极了，心想：呀！又可以去山上玩了，爬着爬着，我们大家费了九牛二虎之力才爬到半山腰，哇！好热闹，一个像高山似的爬行玩具上坐了一个又一个的小朋友。木马一个又一个得转着，数都数不清了！看着周围有卖东西的摊点，我的肚子又饿了，于是，让爸爸给我买了一瓶王老吉，大口大口地喝了起来，妈妈又在旁边乱说话了，她说我就是妖怪，爸爸就是唐僧，当我喝完的时候，妈妈又说：“妖怪喝完了，又要吃唐僧肉了”。到了下山时有一家臭豆腐店里排满了人，爸爸一向爱吃臭豆腐，于是，就排在队里，买了臭豆腐，我们口水直流三千尺，我飞快地用竹签把四个串成了“糖串”一口吃了下去，真好吃呀！可是，我后来又胖了。

唉，减肥真难！

**瘦身计划作文32**

最近，老妈去体检了。体检单一出来，老妈看了看，差点叫起来。什么肥胖导致高血压啊，脂肪肝啊，五花八门。真是不看不知道，一看吓一跳啊！

于是，老妈决定减肥了。星期五晚上，老妈设置好手机计步器，开始“执行”第一项“任务”：下班走回家。老妈抵住了公交车的诱惑，毅然决然地走回了家。可回家时已经六点整了，我的肚子都响了三十遍了。

星期六早上五点，老妈穿上运动服飞也似的奔向了体育馆，在体育馆里跑了五圈，才肯回家。老妈早餐和晚餐都只喝稀粥，就午餐吃一点菜和饭。

中午，老妈做起了仰卧起坐。“一个……两个……三个……”我在旁边计数。老妈做到二十个的时候，快不行了。我急忙给她加油、助威，终于勉强做完了四十个仰卧起坐。

下午，老妈去公园跳绳。“预备，开始！”我按下了秒表，老妈也飞快地跳了起来。一分钟很快就到了，老妈可厉害了，跳了两百三十五个。

星期天上午，老妈开始练习坐位体前屈。我帮忙压了好几次，老妈终于可以伸出整个手掌了。

苍天不负有心人，十天后：老妈瘦了五斤。我要为老妈的健康加油！

**瘦身计划作文33**

猪八戒最近在减肥了，猪八戒为什么要减肥吗？那就听我慢慢道来吧。

一天，一个长着冲天鼻、招风耳、将军肚，性格贪吃、贪睡、胆小怕事的猪八戒去参见玉皇大帝，刚说“参”字，就听见“嘶嘶”的声音——原来是猪八戒的裤子破了，后面还有许多大臣哩！猪八戒心想：真丢人现眼啊，真想打自己两耳光呀。猪八戒摇了摇头：这可怎么办呢？这时，玉皇大帝全神贯注地看着猪八戒，猪八戒只好对玉皇大帝说：“微臣有事，先告退了。”

在路上，猪八戒一直在想是要减肥呢，还是不减肥。不减肥，以后还会做出丢人的事：如果减肥，就不会做出这么丢人的事了。回到家，他左思右想，终于决定要减肥。

一开始，他想好每天起来跑步。他每天跑呀跑呀，才坚持了几天，他就被累的“嗷嗷”直叫，他停了三天，在家里天天吃零食，就长了十斤肉，接着，他又规定吃饭只吃一碗，吃完饭不能坐，休息一会要去打羽毛球。保持了几天，他廋了三斤，可惜好景不长，他又受不了这个规定了。最后只好用高科技的机器来给猪八戒减肥，机器就像按摩机一样，减起肥就像按摩，它给你把脂肪熬热，脂肪就会被减掉。陆陆续续减了十次，啊！奇迹出现了——猪八戒成了世界上最苗条的猪了。

现在你应该知道猪八戒为什么要减肥和怎么减肥的了吧。

**瘦身计划作文34**

小狐狸开的商店，专卖腰带。每天，小狐狸都扯着嗓子喊：

“买腰带啦买腰带，这里的腰带品种齐全，美观大方，价钱便宜，保您满意，快来买腰带呀！”

许多天过去了，腰带一条也没卖出去。小狐狸真发愁。一天，小狐狸突然想出个主意，早晨，刚一开门，他又喊：“买腰带啦买腰带，这里卖的是减肥腰带，不论您有多胖，只要您系上我的腰带，保您肚子变小，人变苗条，快来买减肥腰带呀！”

这一招真灵！河马大伯正为他的肚子大发愁呢，听说腰带能减肥，立刻买了一条。大象公公也觉得自己的腰太粗，买了一条。

熊太太吃了许多减肥药，猪大婶抹了十几盒苗条霜，都瘦不下来，她们听说系一条腰带就能减肥，也都跑来买。结果，你一条，我一条，几个月没卖出去的腰带，不到半天都卖完了。

这一天，小狐狸早早就关了商店的门，他数着钱，非常得意自己的聪明。

买了腰带的动物们都系上了新腰带，盼着自己的大肚子快点下去。十几天过去了，河马大伯觉得自己的腰并没有细下来，他找到大象说：“大象公公，您的腰细了吗？”

“咳，细什么呀，刚才我还称了一下体重，又长了二十斤！”

熊太太、猪大婶也来了。熊太太说：“你们看，这腰带都快系不上了。”猪大婶也叫：“你们瞧我的肚子，我都快看不见自己的肚脐眼了。”大家知道上了小狐狸的当，便一起解下腰带，去找小狐狸算账。

小狐狸见大伙气势汹汹地朝商店走来，知道不好，想赶紧关门，可是，来不及了，大象公公的长鼻子一下就把小狐狸卷了过来。由熊太太动手，四条腰带全都系在了小狐狸身上。

真奇怪，小狐狸一系上腰带，立刻像吹气似的，眼瞧着胖了起来，最后，竟成了个肉团。

“哈哈哈，这腰带留着你自己用吧！”

望着哈哈大笑的伙伴们，小狐狸一步也走不动，一句话也说不出来。

**瘦身计划作文35**

今天,荷叶老师来学校上课.当她走到教室门口时,碰到了饭团老师.荷叶老师一不小心撞到了饭团老师的身上.只听^v^砰^v^的一声,是谁被饭团老师的大肚皮弹出去了呢原来是荷叶老师被弹了出去.那时候，河马国王正在刷牙，荷叶老师正好弹进了河马国王的嘴里。河马国王想：我嘴里好像是有什么东西吧？河马国王正想着，荷叶老师跳了出来。他气冲冲地对河马国王大喊：“喂！谁叫你把我吃到你肚子里？幸亏我荷叶老师死里逃生，好不容易从你嘴里逃出来了。”河马老师说：“这也不能怨我，我看见是你被饭团老师弹到我嘴里的，不信你去问他。”荷叶老师火冒三丈，对饭团老师大喊：“谁叫你把我弹到河马嘴里的，看看我浑身都是泡沫，赶快去接盆水来帮我洗个澡！”“可是可是也不能怨我啊,谁叫你走路不专心。”饭团老师一边帮荷叶老师接水，一边胆怯地说。荷叶老师说：“这一半也怨你，谁谁叫你长得像只猪一样,你还是减肥吧。”荷叶老师洗完澡，就气冲冲地回家了。

一星期后，荷叶老师在学校里又见到了饭团老师。可是两个人颠倒了――――荷叶老师变得又高又大，而饭团老师却变得又瘦又小。真是奇怪，荷叶怎么会变得又高又大呢？原来是饭团老师减肥了。

两个星期后，荷叶老师想让饭团老师长得胖点儿。于是，她想了个主意：让饭团老师增肥。第二天，荷叶老师就把她的这个想法告诉了饭团老师。饭团听了荷叶老师的建议，很高兴。可是没过几天，他俩又和第一次一样了荷叶老师变得很苗条，饭团老师却变得人高马大。原来是饭团老师每天吃得太饱了，结果才这样。“不行，给我减肥去，像这样可不行。”你们猜饭团老师是怎么减肥的。嘻嘻，你们肯定猜不出来，还是让我来告诉你们吧。饭团老师卖了自己的一辆汽车，用卖车的钱买了一台跑步机，天天在跑步机上跑。不管是寒冬腊月，还是盛夏酷暑，他都起早贪黑地练跑步。

**瘦身计划作文36**

从前有一只贪吃的小猪胖胖，他嘴特馋，一看见什么东西都想吃。结果，他变成了一只圆滚滚的胖猪。他想到了一个减肥计划。

第一天，胖胖决定今天不吃食物。早上，小猴皮皮把水果送给了胖胖，还温馨地提示胖胖：“这可是我刚才摘到的新鲜水果，可新鲜了，我尝过了。”皮皮话音刚落，胖胖的口水已经“飞流直下三千尺，疑似银河落九天”了，可是胖胖抵制住了诱惑，自言自语地说：“自己在干些什么呀？不是说好今天要减肥啊！不能吃，不能吃。”胖胖伤心地对皮皮说：“对不起皮皮哥，从今天起我要减肥，所以我不能吃你给我的水果。谢谢你！”皮皮听完胖胖的话，失落地接过水果走了。从下午到晚上，胖胖的肚子一直咕噜咕噜的叫个不停，可是他为了减肥只喝了一杯水。晚上，胖胖觉得今天的减肥计划失败了，明天再换一个。

第二天，胖胖觉得今天去锻炼身子会更有利于减肥。胖胖从家里跑到了小溪边，跑着跑着，胖胖跑累了，就坐在了一颗不规则，银色的石头上。这时，兔子跳跳急急忙忙地跑了过来，对胖胖说：“胖胖，你帮我把快递送去给袋鼠蹦蹦。”说完又火急火燎地跳走了。胖胖只好跑去找蹦蹦了，他一路上坚持不懈地奔跑，终于跑到蹦蹦家。“咚咚”他敲了敲蹦蹦家的门。没人在。胖胖只好把快递放在蹦蹦家门口。胖胖又跑了起来，跑到了家里他气喘吁吁，喝了一杯水，自言自语地说：“哎！这可这么办呀？我不能一直这么胖下去呀！”晚上，胖胖三更半夜地睡不着，在想明天要怎么办呀？

第三天，胖胖决定今天关于减肥的问题做一个小调查。他从远到近，挨家挨户地咨询了下小动物们，从头到尾地做了一本小笔记。他回到家，总结了一下所有动物说的话，胖胖觉得熊猫鼓鼓说的话是最好的，鼓鼓说：“其实你没必要减肥，因为你天生又胖又可爱，胖其实并没有那么丑陋，胖显得你更可爱。”从此胖胖再也没有减肥。胖就胖呗，只要能够给别人带来快乐，自己也过得快乐就好了。其实，胖也是一种可爱。

**瘦身计划作文37**

小狐狸霖霖在森林里新开了一家百货店，叫做“森林百货店”。

别的小动物头一次见森林里开百货店，好奇极了，纷纷都到“森林百货店”里来瞧瞧，“这个‘森林百货店’是不是专门为我们开的呀？以后，我们是不是以后不用到城里买东西啦？”动物们疑惑地问。“对呀！你们到城里买东西太麻烦了，所以，我专门在森林里看了一个‘森林百货店’！这些物品上不是都有标价吗？你们根据这个就可以付钱啦！”霖霖解释道。动物们欢呼道：“哦！太好啦！我们不用坐公交车到城里买东西啦！”

第二天，“森林百货店”里贴上了海报，上面写着：“森林百货店”新推出了“减肥茶”！一个星期准会瘦20千克，身体上任何一个胖的地方都会瘦好几圈！一盒“减肥茶”只需5块森林币，一共三十盒，快来抢购吧！

猪太太、河马先生、熊猫宝宝、熊大婶还有大象爷爷，都觉得自己太胖了，都来“森林百货店”买减肥茶，一人买了6盒，高高兴兴的回家去了。

可它们回家喝了一盒减肥茶后，却变得更胖了，增加了5千克，它们气愤极了，想去找霖霖，但又想了想，觉得有可能现在刚开始吃，就会这样。如果现在去找霖霖，有可能会闹出个大笑话。所以，它们也就没有去。但是，过了一个星期后，它们称了称自己的体重，惊讶不已，立刻二话不说，迅速的来到了，霖霖开的“森林百货店”里。

霖霖见了，慌了起来，说：“对不起，对不起！这些都是过期的东西，我卖不了了，便包装起来，成了‘减肥药’！对不起，我知错了行吗？”猪太太、河马先生、熊猫宝宝、熊大婶还有大象爷爷听见了，便叹了口气，说：“既然你已经知错了，我们就原谅你吧！以后，千万不要再骗我们了，还不赶快给我们找真正的‘减肥药’？”霖霖高兴极了，说道：“谢谢你们，我以后一定不会再做亏心事了！”

**瘦身计划作文38**

我一个朋友养了一只小白兔，是她奶奶从她老家买回来的，前一段时间，她的奶奶要去城市里，没空照料兔子，只好把兔子寄养在她家。

刚开始的时候，她对兔子很好，还常常在我们面前夸耀：“看！你们谁家有可爱的小兔子？只有我一家。我的小兔子多洁白，多小巧玲珑！”

过了一个月，兔子长大了，食量渐渐增多了，她觉得天天给兔子摘草太累了，就想给兔子制定一个《减肥计划》，内容是：早上吃十片剑草，加一勺兔粮。中午吃五朵油菜花和半盒兔粮。晚上吃五片树叶和五朵油菜花加一勺兔粮……

我们看了就头晕，里面还有什么加餐和点心，我想：这到底是增肥还是减肥呢？

突然，她一把撕了《减肥计划》

我问：“你为什么把《减肥计划》撕了呢？”

她说：“被我撕了，说明了这个《减肥计划》不规范，不合格。这已经是我撕的第十二张了！”

我惊讶地说：“这么多！你也太严格了吧！”她没说话，只是微微笑了一下。

她最终制定了一个《减肥计划书》，试用了两天还不见有效果，只好放弃给兔子减肥！

**瘦身计划作文39**

我的弟弟才十一岁，身高在班里属于最矮的，但是体重却达到了180斤，心想这他再这么胖下去可能就不得了了，将来很可能没老婆，没孩子，于是我们全家在暑假时给他制定了暑期减肥计划，就算是天气再炎热，我们也要让他坚持锻炼身体，把体重减下来，可他却非常不愿意，我们于是就劝他说：你再这么胖下去不得了，迟早会得病的。他只好同意了。

暑期减肥第一天，我们来到了我们村里的大操场，第一项任务就是让他绕着操场跑三圈，结果，一圈还没有跑完，他就累的不行了，就躺在了草坪上，我于是跑过去拉他起来，跟他说：你如果不坚持下去，我们可就不喜欢你了，于是他只好坚持下去，三圈跑完了，他累的满头大汗，豆大的汗珠往下流，于是就让他稍微休息一会后，又让他做了些其他运动，跳绳，让他一下子跳了三百个绳，接下来的每一天中，我们也坚持让他锻炼，他再也不偷懒了，哪怕再炎热，再苦再累也依然坚持着，日子一天天过去了，暑假很快就结束了，一个暑假下来，他的体重减掉了不少，个子也长高了。

**瘦身计划作文40**

这几年，我的体重与日俱增，升入六年级的时候，我一称体重，吓了一跳——62公斤！我有点不敢相信自己的眼睛，当意识到62公斤意味着什么的时候，我大吼一声：“我要减肥！”于是，老妈递给了我一张纸，上面写着“节食减肥”。

>节食减肥法

噢买嘎！我的天哪！竟然是节食减肥！要知道我可是500%的吃货，这个结果还是我从手机上的微测试测出来的呢！哎，为了减肥，为了身材，为了健康，我也只能忍痛割爱了。一开始，我能忍住每餐只吃一小碗饭，后来呢，一点也撑不住了。于是我开始偷偷地添饭，一口，两口，三口…慢慢地我的体重不减反增。

>运动减肥法

妈妈见我的体重依旧增加，只好启用第二计划：运动减肥法，可是仰卧起坐我勉强能做30个，俯卧撑嘛，因为肚子太大，受到地球的引力影响，做两个就已经十分“棒”了。再加上运动后产生的强烈饥饿感，以及学习的压力与日俱增，最后也没有坚持下来。

>喝茶减肥法

看到上面这个减肥法，也许你会纳闷：“喝茶怎么会减肥呢？”呵呵，大千世界，无奇不有。更何况这不是一般的茶哟！这是减肥小帮手——荷叶茶。自从喝了它，腰不酸了，腿也不疼了，一口气能上七楼啦！说错台词了^\_^抱歉！

就这样，我利用最后一种方法已经成功减掉了2公斤了。至于以后嘛，以后再说吧。哈哈哈……

**瘦身计划作文41**

因为在此之前，我从未学过经济应用文。我对这门课了解不多，但是学好这门课对以后的学习和工作肯定都有很大的帮助。

所以我想学好这门课，进一步提高应用文写作水平，涉足应用文写作知识的海洋。经小组会议讨论，结合小组成员学习情况和时间安排，特制定如下方案:

一、任务和目标

1.了解应用文写作的基本知识，包括主题、材料、结构和语言。学会每一个。各种语言的格式、书写要求、内容、语言和排版要求。

2.了解和深入学习经济应用文的内容，全面提高应用文写作水平

二、方法和措施

1、以自学为主，教师指导为辅。查漏补缺，在不懂的地方加强学习，在懂的地方定期复习巩固。

2.养成良好的学习习惯，分配好每天的学习内容和时间，与老师和同学交流交流经验。

3.加强小组成员之间的学习、合作、交流和讨论，解决学习中的问题。

4.一步一步，一步一步。每天总结，在学习中总结，在总结中学习。

三、时间和步骤

9月:了解应用文写作的基础知识，包括主题、材料、结构、语言。学习每种语言的格式、写作要求、内容、语言和排版要求。

周一至周五:晚上8: 00至9: 00阅读，9: 00至9: 30分组讨论、巩固、总结。

周末:上午9点到11点看书，下午3点到5点练习写作，晚上8点到9点半对比学习应用文写作模板。10月:深入学习应用文内容，全面提升应用文水平。

周一至周五:晚上8: 00 ~ 9: 00，读书复习，查漏补缺。周末:上午9:00-11:00复习基础知识，下午3:00-5:00在不懂的地方加强学习巩固，晚上8:00-10:00阅读应用文写作模板练习写作。

再完美的计划，也不可能脚踏实地的执行。没有比人高的山，也没有比脚长的路。我相信“有志者事竟成”。通过我的努力，我一定能提高我的应用文写作水平。

**瘦身计划作文42**

在暑假，我本来就没什么事。吃饱饱的，也不去运动，再加上这次去玩了有好多特色小吃的地方，进食多，出量少。慢慢的，我发现我的身体在一点一点的“膨胀”，我发觉我这样越来越胖，都快减不下来啦。我的体重也在不断的增加，增加。现在我一看到测体重的所有东西，我就马上躲的远远的。后来，我想了一下，再这样下去，我一定会变成猪啦，所以不可以再吃那么多了，一定要符合：早餐吃得好，午餐吃得饱，晚餐吃得少的要求。早餐要吃的有营养，午餐吃得饱，晚餐随随便便就行啦。光节食不运动也不行，我还要运动!

在下定决心时，我就开始我的减肥大计划啦!

一开始实行的，不是节食或运动，而是要把我的零食全部收起来，免得我饿的时候看到零食两眼冒金光，就扑上去猛吃。我还特别邀请了妈妈做我的监督官，看着我不许偷吃。这样我就可以放心的减肥啦!

节食的第一、二、三、四天还好，我都积极运动跑步，可是第五天，我就有点吃不消了。

早餐有时不一定能吃饱，午餐是吃饱的，可是有时妈妈根本就不让我吃饱，晚餐就更不用说了。有时还大方点让我吃点肉，但是逐渐的，我只能吃鱼肉了。餐餐青菜，连羹都是青菜汤，我越吃越发觉我是一根胖胖的青菜了。就算这样撑得过，我也不能积极跑步了，一跑就喊饿，晚上睡觉时，我总是被肚子饿的声音给搞醒(就是肚子太饿了)。我总是“热心”得拿那些吃了上顿没下顿的贵州儿童比，但还是坚持不下去，我有点泄气了。

隔了一段时间后，我发觉自己的体重下降了，身体还是没有太大的变化，但是我还要好好的坚持下去，这样我一定可以瘦下来的。这个暑假，我既增强了我的意志力，又让体重下降了，又去玩了很多地方，有了很多感受。这真是一个完美的暑假!

**瘦身计划作文43**

一、 应用文的特点

1、实用性

应用文文种繁多，应用广泛，无论是党政机关、企事业单位、社会团体撰写的公务文书，还是人们在日常生活、学习、工作中撰写的事物类文书，其根本目的都是为了处理或解决实际问题，都具有实用价值。都是为实现一定的目的而写。

2、真实性

应用文书为实现一定的目的而写，强调的是方针政策的正确和客观事实的真实。

3、简明性

语言得体，文字简约。

4、时效性

时间性强，讲求及时

5、规范性

格式固定，书写规范。各种文体都有特定的适200用范围，不可随意交换使用。

正因为应用写作的以上特点，它的实用性不言而喻。而且，我们两年后就要步向各自的工作岗位了，当我们打入工作岗位后，各种计划、总结、报告、请示和会议记录等都会用到。通过这门课的学习为以后职场专业化写作实践打下良好的基础。

二、学习《应用文写作》课程的收获

在这个学期，学习了《应用文写作》课程后，有了许多的收获。正如课程名字一样，因为是应用文写作，课程的针对性就比较强，而且也很实用。没上这课之前，如果提起应用文，我的大脑会几乎一片空白，仔细200 想想，也许会想到，小时候写的请教条，但也仅限于此了，现在想想真是学到了很多，了解了各种应用文的格式，语言，注意的事项，以及用途，我想这对于我们以后未来的工作学习会非常重要，也使得我们以后写作应用文时更规范，标准，更有效率。学习了各种应用文写作的写作方法和规范的写作格式。像申请书、计划、总结等一些常用文体的写法。虽然之前我们通过不同的途径接触过它们，但是当自己下笔来写时，便不知道从何下手，变得不知所措了。而通过学习《新编应用文写作教程》这门课程，以后再遇到这样的文体时就不200会不知所措了，而是会非常自信完满地将其完成。

我们专科生不毕业时虽然不写学术论文，但对于想专升本同学来说是非常必要的。当专升本后，无论是年终还是毕业时都会用到它，因此学习它的学做过程是迫在眉睫的事情。《应用文写作》这门课程便给我们提供了一个学习它的很好的平台，通过老师详细的解释和自己课后的练习，我已经掌握了它的基本写作模式和要求，如果以后顺利通过专升本考试，我相信自己在将来能够完成一篇优秀的论文写作。同时，应用文写200作在将来公务员考试中占有非常大的比重。在就业形势日益严峻的今天，考试公务员无疑成为大学生选择自己将来人生道路的选择。同样，对那些有考公务员意向的同学来说说，学习公文的写作方法十分重要。恰好《应用文写作》就为那些将来学习公务员相应考试的写作做好了铺垫。 在走上工作岗位后的大学毕业生中，流传着这样两句顺口溜：“大学课程三件宝：应用文写作、英语和电脑。”“就业谋生三把刀：应用文写作、英语和电脑。”可见应用文写作的重要性可见一斑。

三、对本书的看法

1、优点

(一)内容详细 200 本书详细的介绍了生活中最常见的几种应用文的写作

格式，并附有相关的习题供我们课后练习。

(二)引例鲜明 每个章节的例子都具有代表性。

(三)

2、瑕疵

(一)、在课文中应在所引用例子后面附有对该例子的点评。这样可以让读者对这一文体更进一步的了解，加深印象。

(二)、本书中对合同进行了介绍，但重点只是介绍公司间的合同，我认为应增加一些劳务性合同，毕竟我们刚大学毕业，大多数同学都是打工者，或许只有极少数有家庭背景的人才能一下学就当老板。但这些人毕竟有限。

(三)、200本书中虽然对广告有所介绍，但没有引用相关的例题。这是本书的一个瑕疵。

**瘦身计划作文44**

1.早餐必吃

为了减肥而不吃早餐可能会适得其反。经过一晚上，人体消耗了大量热量。如果不及时进食早餐，长时间的空腹会让人处于一种极度饥饿状态。饥饿状态下，你的下一顿就容易吃多，并且吃进的食物也较易被转化为脂肪。因此，不吃早餐减肥的方法并不明智。在这一个多月里，你需要坚持每天吃早餐，并且早餐要吃好。

2.严格控制一天摄入热量

摄入热量过多是导致肥胖的直接原因。要减肥，就要严格把关，控制饮食，减少热量摄入。一般来说，人体每天至少需要1200大卡的热量来维持身体的基础代谢。对于女性来说，摄入热量不超过1500大卡就能够减肥。因此，在这个月里，你需要合理分配一天饮食的热量，早餐吃好，午餐吃饱，晚餐吃少。

3.少吃多餐

少吃多餐是营养师们认可的科学的饮食减肥方法。少吃多餐就是把一天的饮食分成5~6餐进食，每一餐的食量要少，七分饱即可。正餐之余的几餐，尽量吃一些果蔬类的低热量食物，这样能够给人饱足感，也不会摄入太多热量。

4.多吃碱性食物

易胖体质偏酸性，需要通过饮食来调整身体的酸碱平衡，因此减肥期间，可以多吃一些碱性的.食物。含钾、钠、钙、镁等矿物质较多的食物，在体内的最终的代谢产物常呈碱性。碱性的食物主要蔬菜、水果、乳类、大豆和菌类。

5.多吃纤维素丰富的食物

排毒是减肥必不可少的过程。一些人在减肥过程中会出现便秘情况，就是因为身体毒素堆积。多吃纤维素丰富的食物，多喝水，能够帮助排除身体毒素，让人更健康，更易瘦。纤维素丰富的食物包括粗粮，蔬菜等食物。

1.每天坚持有氧运动30~60分钟

有氧运动是燃脂效果最理想的运动类型。在坚持30分钟以上的中低强度的有氧运动，能够消耗大量的脂肪为身体供能。因此，要达到良好的瘦身效果，需要确保每次有氧运动持续30分钟以上，最好不要超过一小时。

2.每天安排适量的力量训练

提高基础代谢率离不开运动。力量训练能够很好地锻炼到肌肉，让肌肉更有弹性。一些人会认为做力量训练的燃脂效果不理想，就只选择做有氧运动。在做力量训量过程中，燃烧脂肪确实并不多。但有研究表明，在做完力量训练后的一两个小时，身体会持续消耗热量。另外，力量训练会大大提高人的代谢能力，让人养成易瘦体质。

3.根据身体条件调整运动量

在经过一段时间的运动后，人的身体素质会提高，运动能力也会增强。一个月减肥计划中，每周的运动不要完全雷同。每天运动内容包括有氧运动和无氧运动，全身性运动和局部减肥运动。这样子，才能瘦得更快!

**瘦身计划作文45**

我想世界上的妈妈都是一样爱美的，我的妈妈也不例外。为了能穿上美美的衣服，妈妈向我和爸爸宣布：“我要开始减肥啦！”

妈妈可不是心血来潮，她制定了详细的减肥计划。每天吃什么，什么时候运动，什么东西热量高减肥期间不能吃，什么东西热量低减肥期间要多吃，都非常详细。

有一天吃饭的时候，我发现妈妈正在用秤称食物的重量。边称边记录在手机上，而且自言自语地说：“100克米饭116千卡，100克西兰花70千卡，”我心想：吃这么少不会饿死吗？真是服了妈妈。饭后我和爸爸陪妈妈下楼去广场跑步。刚开始跑了2～3圈，我和爸爸已经累得上气不接下气，腰酸背疼，两腿发软，可妈妈却还是一直坚持跑着，5圈，6圈，7圈，跑啊跑，跑啊跑，不知不觉中妈妈竟然跑了5公里！回到家中，爸爸精疲力尽地躺在床上睡了起来，我也无力地靠在沙发上，而妈妈却一点儿也不累，精神饱满地做起了健身操。我心里佩服道：妈妈真是太厉害了！

一天又一天，妈妈经过不懈地努力，腰瘦了下来，原来的赘肉“游泳圈”也奇迹般消失了。这就我可爱的\'妈妈，可爱的减肥达人！妈妈的成功让我明白了一个道理：做事持之以恒，坚持不懈，就能取得成功；一定不要轻易放弃，半途而废。

**瘦身计划作文46**

有时候肉不知不觉就长在了身上，不管你理不理它，它都是只多不少，除非你下决心与它抗争到底。

——题记

人生在世，吃喝二字。不错人活着确实离不开吃喝，然而吃喝也会给你带来无线的困扰，比如身上自带的游泳圈，还有那日益增长大脸。说实话真的会令一个吃货为此伤心难过，说起吃货，自己就是一枚标准的吃货，随着时间的流逝，体重近年来也越来越重，并且还带来了不少的附带品。

以前体重没有上来的时候，对于一口气上个十层八层的楼根本不是问题，更要命的是什么千米也不在话下。当然不仅这方面还有外形上，自我感觉还可以，起码看起来不是胖子，穿衣服也能展现出来个人魅力，然而随着这一年体重的增长，本来是不愿意接受这个事实，直到那天要爬五楼才知道，以前十楼都不是问题的我如今让个五楼都已经喘的上气不接下气了！更要命的是跑千米，记得这是体重上来后第一次跑千米。本以为还能像以前那样可以轻松的跑下来，结果还真是高估了自己，刚跑几步就已经不行了，等到坚持跑完千米的时候已经瘫坐在地上一动不动，好长时间才过来。

自从这次千米之后我就正确的认识自己，能够接受自己体重的变化。为了能上楼不喘，跑步不累决定减肥。谁知道这事说起来容易做起来就难了，由于之前一直吃的不少，突然要控制饮食，这对于吃货来说无疑就是慢性毒药啊。好不容易坚持了一天不吃，有人组局吃饭，自己还是忍不住的跟着去了，就这样反复反复的过着几天不吃，几天吃的生活，体重不但没有下去，反而还上去了。对于吃货来说，减肥太难了。

如果能够有一个重来的机会，我一定会在没有胖之前就控制自己的食欲，那样也不至于像现在这样，做什么都要考虑自己的身体能不能吃的消。经历了由瘦到胖，还是觉得做个活蹦乱跳的瘦子比一个天天就知道吃喝的胖子好多了，不仅是体力方面，外形也是瘦子比胖子占优势。为了能回归当初的体重，控制吃货欲望，未来路还很长加油。

**瘦身计划作文47**

“你是口号派，还是实力派……”每当我听到这句广告时，都会情不自禁地笑起来，这个“口号派”不就是在说我老妈吗？如今，“口号派”要减肥啦！

今天，老妈起了一大早，说是要测测她是不是标准的魔鬼身材。不测不知道，一测吓一跳。老妈一跳上称，称上的指针就开始呻吟起来，慢慢地晃动。老妈祈祷着：“轻一点呀！”但是，被“压扁”的称的指针毫不留情，这回比上回重了五斤！这个结果给老妈一个晴天霹雳，老妈摸了又摸那肚子上一抖一抖的\'肥肉，大喊：“我要减肥！”

减肥当然从运动开始，妈妈马上去健身房办了一张vip卡。第一天，妈妈让我当陪练，我看妈妈又是跑步，又做仰卧起坐，还摆弄几下哑铃，看来“口号派”真的要发奋了！当我正考虑为老妈摘掉“口号派”这顶帽子时，第二天，老妈却说“哎呀！头痛死了，不去了，啊！脚也痛死了！”咦？运动难道比老鼠药还灵。下午，老妈苦着脸说：“宝宝，健身房太远了，晚上，在小区里练跑步吧！”可是到了晚上，老妈又说：“我们还是不要去了吧！夜里有狼怎么办？”哎！大城市里怎么会有狼，科幻小说看多了吧！但看老妈那“恐惧”的眼神，我也只得睁一只眼，闭一只眼。

妈妈在饮食上也重重“把关”，说什么多吃蔬菜有助减肥。不过，每当我吃大鱼大肉时，老妈也忍不住了，舔舔嘴巴和我来抢……

看，口号派真的是减不了肥呀！

**瘦身计划作文48**

我的影集里，有一张“珍贵”的照片，那是爸爸给我偷拍的

本文档由范文网【dddot.com】收集整理，更多优质范文文档请移步dddot.com站内查找