# 最新学生寒假减肥计划(五篇)

来源：网络 作者：琴心剑胆 更新时间：2024-09-16

*光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。学生寒假减肥计划篇一中学生暑假在家没什么事做，整天吃了玩，玩了...*

光阴的迅速，一眨眼就过去了，很快就要开展新的工作了，来为今后的学习制定一份计划。计划怎么写才能发挥它最大的作用呢？以下我给大家整理了一些优质的计划书范文，希望对大家能够有所帮助。

**学生寒假减肥计划篇一**

中学生暑假在家没什么事做，整天吃了玩，玩了睡，这样很容易造成肥胖，想要减肥并保持完美身材，在饮食上就要注意，尽量少摄入高热量高脂肪的食物，例如肥肉之类的就要少吃，尽量多吃鱼或家禽类食物。

暑假的天气很炎热，很多中学生都因没有胃口，而进食过咸的食物，因为咸的食物会越吃越想吃，这样很容易引起肥胖，想有有效减肥，饮食上应注意清淡，少吃感的食物，经过加工而带有酱汁的食物也要少吃，这些食物都给身体带来大量的热量。

很多中学生因放暑假在家，整个人放松了，没有压力，就会吃多比较多或者吃的时间不准时，甚至因在家玩游戏而有一顿没一顿的，想要减肥，每天都应准时吃饭，合理安排饮食，吃饭时也不可囫囵吞枣地吃。

喝水对减肥很重要，中学生暑假想要减肥，也需要注意要多喝水，因为水可以促进身体新陈代谢，而且水还能帮助排毒，每天早上起床要喝一杯白开水，可以帮助消除宿命，午饭前喝一杯，可以控制食量，饭后一杯水要以帮助消化。

中学生在暑假想要减肥，也是要多运动的，最好每天早上坚持跑步或跳绳，日常中多游泳，游泳是减肥最好的运动，游泳可以消除全身的赘肉，除了这些运动，每天晚饭半小时后，出去散散步也是可以减肥的。

减肥不是一天两天的事，想要成功减肥，贵在坚持，中学生们想减肥按这份减肥计划坚持下去，一定可以成功的。

**学生寒假减肥计划篇二**

大原则:少吃、多动、多喝水!少吃

每天早餐:半个葡萄柚、一片烤面包、咖啡或茶一杯(不加糖)

星 期 一

(午餐):综合冷盘(依照自己的口味吃，其中包括瘦肉、鸡肉、火鸡肉、瘦牛肉等)，蕃茄(切片清煮或用慢火煮)、咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐):鱼或贝类，任何一种都可以(清蒸)，综合沙拉、任何一种绿色蔬菜或其它蔬菜都可加进去。一片烤面包、咖啡或茶一杯(不加糖)、葡萄柚(如果买不到可用其它水果代替)。

星 期 二

(午餐):水果沙拉、不论加多少种水果均可。咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐):清煮瘦咸肉或火腿;蕃茄、包心菜、芹菜、橄榄菜、南瓜、黄瓜、龙眼、包心菜等;咖啡或茶一杯(不加糖)。

星 期 三

(午餐):鲔鱼或其他鱼沙拉(不加油)，加柠檬汁或醋佐 料;葡萄柚或西瓜，或任何一种水果;咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐):切片红烧羊肉，所有的肥肉和脂肪全部切掉，不带皮;包心菜、番茄、黄瓜、芹菜沙拉;咖啡或茶一杯(不加糖)。

星 期 四

(午餐):两个蛋，料理方法不限(但不可用油);带豆或切片的蕃茄(慢火炖的也可以);一片烤面包，咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐):红烧、清炖或烘烤的鸡肉，在吃之前应把所有看得见的脂肪或皮去掉;充分的蔬菜、绿辣椒 、咖啡或茶一杯(不加糖)。

星 期 五

(午餐):综合乳酪片、蔬菜、一片烤面包;咖啡或茶一 杯(不加糖)。

(晚餐):鱼或肉类; 综合沙拉，任何一种蔬菜都可以加进去，一片烤面包;咖啡或茶一杯(不加糖) 。

星 期 六

(午餐):水果沙拉、咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐):红烧鸡或火鸡;蕃茄、包心菜、葡萄柚或应市的水果;咖啡或茶一杯(不加糖)。

星 期 日

(午餐):冷或热火鸡或鸡肉;蕃茄、胡萝卜、包心菜或花椰菜;葡萄柚 或应市的水果;咖啡或茶一杯(不加糖)。

(晚餐):清煮牛排，所有的脂肪要去掉，包心菜、黄瓜、芹菜、蕃茄(切片或清煮都可以)，沙拉;龙眼包心菜或橄榄菜芽;切片水果;咖啡或茶一 杯(不加糖)。

注:1.本菜单实行为期两周，两周后回复普通饮食，一般人可减七至十公斤。

2.本食谱仅提供网友参考，如有肥胖症者仍须听从医师指示进行。

注意事项:

一、 禁食酒、糖、饮料、冰淇淋、蛋糕、瓜子、花生等。

二、 一切米食、菜，均不可用油炒炸。

三、 三餐禁食菜单外食物。

四、 咖啡不可加糖。

五、 不可喝牛奶。

六、 蛋、鸡肉、鱼，只可煮、蒸、卤。

七、 可以用茶或白开水代替咖啡。

八、 每日吃蛋最多三个(即早餐可减为一个蛋)。

九、 果蔬种类，可增加含糖份、水份较少之水果，如莲雾、香瓜、水梨，或泡菜、丝瓜、瓠瓜及黄豆芽、韭菜、茄子等青菜。

多动:多散步、运动、作体操。

睡前跳30分钟的跳绳

只要有流汗，超过30分钟就会有助于燃烧脂肪的效果!

瘦肚子跟小腹的地方，介绍两个简单的减肥运动¨

塑身操一

动作:仰卧躺在床上，两脚并拢慢慢抬起，抬到与身体成90度时慢慢放下(膝盖不可弯曲，肩膀和手臂不可用力)。在离床面30公分处停下来，静候1分钟，做10次。每日至少二次以上!

ps:一开始停止的时间约15-30秒即可，逐渐的把时间拉长到2分钟。

效果:可使膝盖变小，提臀，腰变结实，下腹部和胃部赘肉消失。

塑身操二

动作:身体躺于床上，双膝微弯，双手抱头(吸气)，将身体慢慢抬离床面，收腹吐气，到最高点时停约10秒。然后慢慢将身体放平，继续动作，做20次。每日至少三次以上!

效果:这组运动可加强修饰腰、消除腹部赘肉，达到减肥健美的效果。

多喝水:每天要喝8杯8盎司的水已经是一种标准规则了，但至你需要的可能更多，特别是当你在运动的时候。

减重最怕是使用错误的方法而影响了基础代谢状况，故应要给医师、营养师评估后，予以完整的减重计划，才不会影响健康状况。因为错误方法使体重反覆增加使代谢越来越差，减重无捷径，唯有适当的减少热量，增加有氧运动量!

**学生寒假减肥计划篇三**

[饮食方面]:

1.早餐吃得好，午餐吃得饱，晚餐吃得少。

2.以粗糙食物代替主食类，如糙米、全麦制品。

3.口味要尽量清淡，少加盐、酱油或蕃茄酱等调味料。

4.先喝一碗汤或一杯开水，然后从喜欢吃的食物开始夹起。

5.选择较费事的食物，如吃带骨的鸡肉比鸡丁好。

6.食物至少咀嚼10-20次才吞咽。

7.吃到八分饱后绝不勉强再吃。

8.吃过东西后，马上刷牙或漱口，多吃苹果，多喝水。

9.尽量避免吃零食，尤其是边看电视边吃零食。

10.感到肚子饿时，先吃点小东西会比强忍肌饿来得好。

[运动方面]:

1.冬天可以自己在屋里，原地跑，原地高抬腿，尊下起，蛙跳。

2.呼啦圈，仰卧起坐，俯卧撑。

3.扩胸，打拳，深呼吸，多聊天，大笑(不是傻笑哦)。

4.天气好的话，可以出去走动走动，跳绳，慢跑，打球，骑脚踏车，游泳。

慢跑30~50分钟。

骑脚踏车1小时~75分。

步行1小时~l个半小时。

游泳30~40分。

打网球45分~1小时。

跳绳30~40分。

5.平时走路身子要直，步子适当放大，速度可以加快。做得时候身子一样要坐直。

**学生寒假减肥计划篇四**

一.语文

1)每一天完成学校布置的暑假作业;

2)每二天练习书法，每次写二张;

3)看易中天《品三国》，每一天一集;

4)朗读课文，每一天一课，每课2~3遍，唐诗需背诵和默写;

5)背诵《三字经》，每一天2页篇幅;

6)每一天写日记;

7)课外阅读《海底二万里》;

8)临睡前讲《三国演义》，三国结束后讲《水浒》;

9)每周六下午参加上海市图书馆《国学》班。

二.英语

1)朗读课文，《牛津》，《朗文》，每一天1课，每课三遍，对话部分需背诵;

2)课外阅读，学乐每周借科普2本，童话故事和人文各1本;

3)每三天看一次原版片;

4)每周六参加学乐英语。

三.数学

1)每一天完成分层课课练b卷一页;

2)每一天完成《天天动脑筋》;

3)每周日参加乐高机器人。

四.运动

1)学会自由泳;

**学生寒假减肥计划篇五**

在学校，学生的饮食受到较大的限制。一些学生就会想着，到了暑假就可以趁机好好犒劳自己胃，把平时在学校很难吃到的食物统统吃个遍。如果你是这样想的，那你就等着发胖吧。

要减肥，千万不要太宠自己胃。要清楚哪些食物自己不能吃，哪些食物需要多吃。在量的把握上也要苛刻，不要因为嘴馋而导致饮食过量。

暑假减肥，蔬果粗粮是食谱中不可或缺的部分。蔬果普遍热量低，富含营养，且大多具有利于减肥的物质。比如苹果就含有独特的果酸，可以加速代谢，减少体内脂肪;芹菜富含膳食纤维，有助于消化排毒，有利于减脂。

除蔬菜外，还要多吃粗粮。粗粮饱腹感强，并且有助于肠胃蠕动，促进消化，还能利尿消肿。多吃粗粮，会让减肥效果翻倍。

零食是学生时代不可或缺的一部分。完全杜绝零食对于学生来说难免过于残忍。但是，为了减肥，杜绝高热量的零食还是必须的。薯条、冰激凌、蛋糕、夹心饼等零食不仅热量高，有的还包含过多的糖分、油脂。这些零食吃起来美味，但是会摧毁你的减肥计划。因此，小编建议，在你想吃零食的时候，不防用一些低热健康的零食来取代高热量零食。比如，可以用酸奶来取代蛋糕;用话梅来代替糖果;用烤薯片来代替炸薯条……

没有了学校饮食限制，学生们就容易变得“任性”，想吃就吃，不想吃就不吃。这样就会导致饮食不规律。不规律的饮食是肥胖的一大诱因。要想减肥，在暑假里学生应当严格控制饮食规律。一日三餐必不可少，早餐要吃好，午餐吃饱，晚餐就尽量少吃。一日三餐的热量分配要合理，早餐和午餐摄入热量可以稍高一点，但晚餐热量就要减少。一般来说，一天饮食热量不要超出1200大卡太多就最减肥。

在水里运动人要承受的压力要比在空气中运动大得多，燃脂效果也会更好。在众多有氧运动中，游泳可以说是最有效的一种减肥运动。每游泳一小时，消耗热量超过800大卡，其消耗量要比跑步、跳绳、打球等都要高。而且游泳会运动到全身部位，能够锻炼到全身肌肉。暑假天气正炎热，而游泳消暑，减肥效果好，相信学生们都会乐意下水运动。所以，不防把它列入你的运动计划吧。

跑步简单普遍的有氧运动，它能锻炼全身的肌肉，燃烧脂肪，还能增强心肺功能，让你体形更完美，身体更健康。

暑假里约上几位朋友一起骑自行车到野外去兜风是个不错的选择。骑自行车能加强腿部训练，消减腿部赘肉，塑造完美腿型，还能让你尽情释放压力，舒缓心情。

深蹲动作是锻炼臀部和腿部的王牌动作，还能增强心脏功能，提高肺活量。深蹲时候要注意，腰背保持直线，髋关节低于膝关节。

平板支撑是一个类似俯卧撑的动作。但俯卧撑主要锻炼胸部，而平板支撑则主要锻炼人的腹部，对减腹部赘肉，瘦小肚子有着显著作用。具体动作为：俯卧，两手屈肘成90°支撑身体。腹部收紧，两腿并拢伸直。保持动作。

仰卧起坐对于学生来说绝对不陌生。但是，做这个动作时候，要注意双手不要托着头部。这样容易导致脊椎受伤。做动作时，双手可以放在耳际或者放在大腿两侧。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找