# 减肥期间工作总结范文(热门20篇)

来源：网络 作者：悠然自得 更新时间：2024-10-07

*减肥期间工作总结范文1时光荏苒，光阴似箭，20XX年在繁忙的工作中已然过去。回顾过去的一年，我在领导的指导和同志们的帮助下，以党员的标准严格要求自己，认真刻苦学习，勤奋踏实工作，清正廉洁，团结同志，顾全大局，学习和工作生活上都取得新的进步，...*

**减肥期间工作总结范文1**

时光荏苒，光阴似箭，20XX年在繁忙的工作中已然过去。回顾过去的一年，我在领导的指导和同志们的帮助下，以党员的标准严格要求自己，认真刻苦学习，勤奋踏实工作，清正廉洁，团结同志，顾全大局，学习和工作生活上都取得新的进步，现将我一年来的思想、工作和学习等方面的情况加以总结。

>一、在学习和思想方面，多层学习，内强素质

一是加强政治理论学习，从思想上高度重视，将其作为日常工作的重要内容，能结合理论与实际工作进行分工，自加压力，有意识要求自己多学一些，学好一些，学深一些。在学习内容的安排上，紧紧围绕党和国家大事和大政方针，主要学习了党的第十七次全国\*和党的十七届四中全会精神、\*理论、党风党纪等，学习中做到“四勤”，即勤看，勤听，勤记，勤思，通过学习，我提高了自己的政治觉悟和思想水\*。精神上感觉更加充实。

二是按照市局(公司)“\*\*\*\*\*\*”教育活动安排，认真学习、深入领会\*\*\*局长、\*\*\*局长的工作报告、\*\*\*局长在全市\*\*政治工作会议上的重要讲话及盛市局(公司)教育活动实施方案等指定篇目，书写笔记，与同事互相交流、互相切磋，通过学习切实认识到“\*\*\*\*\*\*”教育活动非常及时、非常必要、非常重要的。三是注重专业技能方面的学习，以保持良好精神状态，努力提升自身的专业水\*，不断为行业的发展做出更大的贡献的使命感和责任感融入追求更新更丰富的知识学习中，把所学融入工作、用知识提高效率。

>二、在工作方面，勤奋务实、尽责尽职

在工作中，我能够保持思考的心态，对于工作经验及时总结，对于缺点及时改正，通过不断的思考和积累，逐步形成求真务实的工作作风。作为一名党员，我始终以身作则，对自己高标准、严要求，恪尽职守，执着追求，服从领导分工，在科室工作人员较少的情况下，树立大局意识，积极分担部门工作，与同事凝心聚力，共同开展好部门工作。对待工作，我紧紧围绕服务基层的理念，严格坚持公正、公\*、科学的原则，对每一份报告都做到严要求、高效率，以求为基层的执法工作提供更好地服务。

>三、在生活上，积极向上、遵章守纪

在生活中，我能自觉做到政治上、思想上、行动上与\*保持高度一致，\*时能够严格要求自己，注重日常生活作风的养成，坚决抵制了腐朽文化和各种错误思想观点对自己的侵蚀，做到了生活待遇上不攀比，要比就比贡献、比业绩;作风上艰苦奋斗，提倡艰苦朴素，勤俭节约，反对铺张浪费，杜绝腐朽现象的滋生蔓延;纪律上遵纪守法，自觉接受监督，抵制腐朽思想的侵蚀。

丰碑无语，行胜于言，总结是为了更好的行动，实践是检验真理的唯一标准。20\_年，请党组织继续监督和考验我，我将以坚刚耐苦、勤劳自励、朝气蓬勃、奋发有为的状态，牢记使命，不断超越，振奋精神，扎实工作，锐意进取，开拓创新，用实际行动为\*添彩、\*增色，做一名优秀的\*员。

>个人年度思想工作方面小结]

时间过得真快，转眼间一年的工作已接近尾声，为了更好地做好今后的工作，总结经验、汲取教训，本人特就这一年的工作小结如下： 一、 思想工作方面 本人严格遵守学校的各项规章制度，积极参加学校组织的各项政治活动，尊重领导，团结同事，正确处理好与领导同事之间的关系。\*时，处处以一名人民教师的要求来规范自己的言行，对人真诚、热爱学生、任劳任怨，服从安排，完成学校给予的各项任务。

二、 教育教学方面 教育是爱心事业，为培养高素质的下一代，本人作为班主任，时刻从现实身心健康，根据学生的`个性特点去点拔引导，对于个别差生，利用课间多次倾谈，鼓励其树立正确的学习态度，积极面对人生，而对优生，教育其戒骄戒躁努力向上，再接再厉，再创佳绩。通过现实生活中的典范，让学生树立自觉地从德、智、体、美、劳全方面去发展自己的观念，树立崇高远大的理想。 在教学方面，能认真制定计划，注重研究教学理论，认真备课和教学，积极参加科组活动和备课组活动，上好公开课，并能经常听各老师的课，从中吸取教学经验，取长补短，提高自己的教学的业务水\*。每节课都以最佳的精神状态站在教坛，以和蔼、轻松、认真的形象去面对学生。

在这一年中，本人参加了市级小学多媒体教学的赛教，制作的课件被评为二等奖，课堂教学也受到好评，荣获二等奖。本人上半年还担任了学区的品德活动，上了一堂一年级的《品德与生活》的公开课《小手拉小手》受到兄弟学校听课教师的好评。另外，撰写的品德论文《新教材 新观念》获无锡德育研究评比三等奖。

三、 业务进修方面 俗话说：“活到老，学到老”，本人一直在各方面严格要求自己，努力地提高自己，以便使自己更快地适应社会发展的形势。随着新课程课改对教师业务能要求的提高，本人在教学之余挤时间学习多媒体课件制作，参加各项培训，毫不松懈地培养自己的综合素质和能力，通过阅读大量的道德修养书籍，勇于解剖自己，分析自己，正视自己，提高自身素质。 当然在教育教学工作中可能还存在着一些不足的地方，须在以后进一步的努力。

——个人总结思想上3篇

**减肥期间工作总结范文2**

为落实国家“双减政策”，切实减轻学生的课业负担，让孩子们快乐学习，健康成长，全面发展，我们一小英语教研组教师努力提高自身素质，钻研教学，改进教学方法，创新设计英语作业，从而提高学生的学习效率。

>一、提高课堂教学质量，加强作业设计指导

我们英语组老师认真学习国家双减政策，努力践行作业“五项管理”，并抓好课堂主阵地，上好每一节常态课，同时将作业设计纳入每周的教研例会内容，共同探讨“如何提高课堂教学质量？如何设计有效的英语作业？如何落实双减政策等？”集体讨论并设计符合学生年龄特点和学习规律、体现素质教育导向的基础性作业。

>二、优化作业设计，分层布置作业

我们英语组老师认为作业应基于学生英语学习水平的差异性，应设计不同层次的、有选择性的、能满足不同层次学生需要的作业，让不同水平的学生都能完成在其能力范围内的作业，从而巩固基础知识，并发展一定的能力。

（1）作业的设计应注重让学生在用中学

在教学中，我们变化作业形式，丰富作业内容，如给学生们布置“美工”作业，让学生享受IcandoitinEnglish！的乐趣。有些学生喜欢画画，就给他们布置“画一画”作业，如学习完Myfamily，就给学生布置画自己家庭成员的作业，并标注上家庭成员的英语单词；学完clothes这一单元后，让学生对所学的衣物画画并用英语加上自己描述性语言。有些学生擅长手工，就给他们布置“做一做”的作业，利用儿童节、教师节、国庆节等传统节日，让学生制作英语贺卡，写上真诚的祝福，这样做既让学生复习和强化了所学知识，又培养了学生的动手能力、审美情趣，体现了学科间的相互渗透。

（2）找寻“生活中的英语”，提高实践能力

即给学生布置“找”的作业，让学生联系生活实际，从生活中寻找英语，引导学生发现生活中所见的英文，如广告牌：hamburger（汉堡包），pizza比萨饼，Nike（耐克），摄氏度摄氏度TV（中央电视台）等，引导学生随时留意观察周围生活，收集英语有关的资料，这样做不但可以提高学习兴趣，增长知识，还能培养学生自觉学习意识和细心观察生活的良好习惯。

（3）设置创编型作业，激发学习兴趣

让学生绘制英语手抄报，或根据课文的对话、故事、编曲创作等。冀教版英语为学生们提供了大量的chant和song等。课后，我们给孩子们布置如“歌词新作”、“故事新编”等类作业，学生编写的歌谣或故事有时候显得很稚嫩，但是他们在课前朗读展示自己编出来的作品时，就会非常有成就感，也更有兴趣。

>三、提高课后服务水平，满足学生个性化需求

我们组员努力提升课后服务水平，丰富课后服务内容，激发学生学习兴趣，让学生全面发展，同时合理设计，完善作业落实，控制好作业数量，保证课后服务时间，充分利用资源优势，提升学生的思维和能力，在校内满足学生多样化学习需求，最大化的帮助孩子提升自我，提高学习效率。

总之，在英语作业设计中，教师不仅要关注不同层次的学生，还要研究作业布置的趣味性、有效性、创新性，努力使作业成为英语学习的“亮点”，不再成为学生学习的负担，让所有学生能轻松的学习英语，真正达到预期的教学效果。

**减肥期间工作总结范文3**

减肥日记减肥计划

减肥宣言: 健康减肥，快乐的自己，健康自己，快乐生活，自信人生。身高：165公分

最高体重记录： 公斤

目前体重：68公斤

中级目标体重：55 公斤

终级目标体重：50 公斤

肥胖原因分析：不注意运动和饮食、工作少运动、休息无规律。目前的运动情况：很少

给自己定的时间：12 个月

减肥方法：采取正确的减肥方法，不使用药物和手术减肥。芳龄: 25岁

性别: 女纸

居住地: 广东深圳

没文化真可怕，但是比没文化更可怕的是人生没有目标。假如人生活没有了目标，生活就是过一天算一天，没有盼头，没有希望，没有追求，没有动力。我已经渡过了我人生的三分之一，已经过了那些青葱的岁月，但是我还有我剩下了的三分之二。在我剩下的三分之二的时间里，我要留下我美好的记忆，不能让肥胖再与我同行。想了很久，肥胖其实并不可怕，只是没有耐心与持之以恒的魅力罢了。减肥已经努力过多次了，回首我过去的减肥经历，无一不是以我半途而

废而终结。这次再也不能这样了，要么瘦，要么灰飞烟灭。除了减肥以为，我还要注意我的身体健康，不能采取非正常的减肥手段，比如使用减肥药物等。身体是革命的本钱，不能为了美丽而拖垮了我自己的身体，保持一颗平常心，心态决定一切。

我减肥不是为了别人，不是为了别人看我时的目光，也不是为了吸引更多人的注意力，只是为了自己而减肥，我讨厌肥胖。

从今天起，记录我减肥历程中的每一天，让大家一起见证我的减肥之路，不管是苦是甜，都与大家一起分享，不管是苦是乐，我也会坚持到底。

减肥计划：

1、每天按时起床，不赖床。早上坚持吃早餐。早餐为水果和豆浆。

2、中午吃素菜，一个星期吃一次荤菜。

3、晚上吃一碗饭，不吃垃圾食品，可以吃水果。

4、不吃宵夜，不晚睡觉，保持良好的睡眠。

5、每周坚持锻炼身体，星期天去打羽毛球。

6、每天下班后坚持慢跑半个小时。

7、早上上班提前2个站下，慢跑至公司，晚上提前五个站下，刚好慢跑半个小时。

8、晚上睡觉前坚持做仰卧起坐，并做一套瘦身操。

以上几点规则，如无特殊情况，一定严格按照执行。如果没有按照以上规则执行，罚自己一个月不买衣服，不外出逛街。谨以此来激励自己来减肥。要不瘦下来，要不灰飞烟灭。

**减肥期间工作总结范文4**

1.做高抬腿运动

每天起床后，可以在客厅或房间做五组高抬腿运动，每组一分钟，每做完一组可以休息一会。高抬腿是一种很好 的瘦大腿运动，它很好地运动到大腿上的肌肉，促进腿部脂肪的燃烧。爱美的MM们，不想大象腿一直跟着你，想穿上短裙，那每天起床就让我们大腿运动一下，让自己拥有纤细修长的美腿吧！

2.饭后站一会或散步

吃完饭可别直接坐着不动，这样会让你的脂肪积累到你大腿和臀部的。去洗洗碗，收拾一下厨房很不错，这样可以让你站一会。你知道吗？饭后站半个小时可以防止脂肪积累在你下半身。如果你有时间的话，可以饭后出去散个步。“饭后走一走，活到99”，出去走走看以运动到大腿的肌肉，消耗吸入的热量，达到瘦大腿的目的，并且让自己变得更 加健康。3.洗澡时按摩一会

洗澡的时候最好是站着洗，这样可以消耗热量。用热水冲洗两分钟，用手帮大腿按摩；然后换冷水冲洗两分钟，再用手帮大腿按摩。这样反复几次，可以很好地促进大腿的血液循环，帮助燃烧大腿上面多余的脂肪，从而达到瘦腿的目的。4.骑脚踏车

骑脚踏车是一种很悠闲的活动，也是一种很好玩的运动。有空的时候，可以骑脚踏车出去郊外或附近的公园玩玩。我个人很喜欢这样的运动，因为骑脚踏车可以很好地减掉大腿的赘肉。骑车的过程中可以很好地锻炼到自己大腿的肌 肉，让它得到充分的锻炼，上面多余的脂肪就会很容易消失了。爱美的MM，不妨多骑脚踏车吧 5.睡前瘦瘦腿

睡前可以做一些瘦腿操，让自己在睡前燃烧一下大腿多余的脂肪。下面介绍一种简单的瘦腿操：侧睡在床上，将身体躺直，抬起远离床那只脚，抬到与床差不多垂直，反复抬脚动作二十次。然后换一个方向侧身睡，用另一只脚做抬脚运动。直到自己感受到大腿酸软就可以停。这种是很不错的瘦腿操，躺在床上还没睡得着的时候要多做，一个星期后，你会发现你大腿内侧的肌肉变得结实，大腿变得纤细了。6.多吃瘦腿食物

平时要多吃一些瘦腿的食物，知道什么食物可以帮助你瘦腿吗？菠菜可以促进血液循环，帮助脂肪的燃烧，是很不错的瘦腿蔬菜。而苹果含有苹果酸，可以加速身体代谢，并且苹果含有丰富的钙，可以减少下半身的水肿，是一种不错的瘦身水果。西柚也很好，它的热量很低，并且含有丰富的钾，可以帮组减少大腿脂肪的积累，爱美的MM们可以多吃。7.多走楼梯

上下班的时候可以多走楼梯，如果你的公司是在五楼或六楼，吃完午饭后可以直接走上去，消化一下自己刚吃进去的东西，顺便帮腿部做个减肥。走楼梯可以拉动大腿肌肉，促进血液循环，促进脂肪的燃烧。想瘦腿的MM们，不妨多走走楼梯，会让你有意想不到的惊喜的。

8.均衡饮食

一个人的饮食很重要，它不单止关系到我们是否肥瘦，更会直接影响到我们的健康。平时不要吃太多的垃圾食品，煎炸的东西要少吃。蔬菜水果要多吃，它们可以补充我们人体所需要的维生素和纤维，有效地调理身体，并且有瘦腿的作用。不想要大象腿的MM们，要注意的饮食，记得要健康食品是少油少盐。

立正站好，抬起任何一脚，朝内侧交叉，轻压住大腿内侧面；

维持10秒钟，再换另一腿；

注意：重心放在身体正中央，如果不易保持平衡的话，可将身体轻靠在墙壁或柱子上。

瘦整个大腿

以立正的姿势站着、两手放在身体两侧。弯曲膝盖，两手碰触脚趾（此时，不要太用力）。诀窍在于，不弯曲背部肌肉，只弯曲膝盖。再轻轻回到原来的姿势。这个动作大约为3秒，刚开始做的时候，以1O秒钟做3次为目标，习惯后再加速吧。

瘦大腿内侧

从立正的姿势开始，将右脚向前跨一步，轻弯膝盖。两手插在腰上。跳起的同时左右脚互换（此时注意背部要挺直）。边数一二边跳起来两脚互换。刚开始做的时候以10秒钟做10次为目标习惯后再加快速度。

瘦大腿外侧

以立正的姿势站着。右脚伸直向右抬起，同时左手伸直向左抬起。此时，注意身体的平衡。诀窍在于腿部要使劲。轻轻回到原来的姿势。另外一侧同样做一遍、这个动作大约为2秒。刚开始做的时候，以10秒钟做5次为目标，习惯后多加快速度。

瘦腿绝对计划

瘦整个大腿

以立正的姿势站着、两手放在身体两侧。弯曲膝盖，两手碰触脚趾（此时，不要太用力）。诀窍在于，不弯曲背部肌肉，只弯曲膝盖。再轻轻回到原来的姿势。这个动作大约为3秒，刚开始做的时候，以10秒钟做3次为目标，习惯后再加速吧。

瘦大腿内侧

从立正的姿势开始，将右脚向前跨一步，轻弯膝盖。两手插在腰上。跳起的同时左右脚互换（此时注意背部要挺直）。边数一二边跳起来两脚互换。刚开始做的时候以10秒钟做10次为目标习惯后再加快速度。

瘦大腿内外测

以立正的姿势站着。右脚伸直向右抬起，同时左手伸直向左抬起。此时，注意身体的平衡。诀窍在于腿部要使劲。轻轻回到原来的姿势。另外一侧同样做一遍、这个动作大约为2秒。刚开始做的时候，以10秒钟做5次为目标，习惯后多加快速度。

瘦腿只需一分钟

有什么办法能让我们的双腿快点瘦？来试试一分钟瘦腿操吧。

瘦整个大腿：以立正的姿势站着，两手放在身体两侧。弯曲膝盖，两手用力碰触脚趾。开始做时以10秒钟做3次为目标，习惯后再加速。

瘦大腿内侧： 做立正姿势，将右脚向前跨一步，轻弯膝盖，两手插在腰上，跳起的同时左右脚互换。先以10秒钟做10次为目标，后可加速。

瘦大腿外侧： 右脚伸直向右抬起，同时左手伸直向左抬起。此时，注意身体的平衡，腿部要用劲。另外一侧同样做，动作大约两秒钟。

瘦腿的独门秘籍

1、最简单的瘦腿方法，就是将两个膝盖用力并紧，轻微下压，这样快速做五六次便成！注意做这个动作时不需要屏住呼吸。

2、这个动作对于美化小腿曲线非常有效。平躺在地上，双手放于体侧，将两腿伸直并紧，两^v^互运动脚背20－30次，然后稍作休息，再重复做两遍。

3、找张有椅背的椅子坐直，将一条腿往上抬，停在空中，然后双手放在平举的大腿膝盖上，虽然做起来很累，但为了能穿迷你裙，再苦再累也要坚持。

4、坐在椅子上，挺胸，保持两腿交叉、脚尖着地的姿势，上面的腿使劲往下压，下面的腿使劲向上顶，约10秒后双腿互换位置照样做10秒种，2－3遍即可。做这个动作不需屏住呼吸。

5、这是一个芭蕾舞演员常做的动作，一条腿向前抬至90度，脚背绷直，再慢慢地往体侧移动，每条腿做20遍。坚持做这个动作既可瘦腿，又可匀称体态。

◆小秘方

家里的一些物品都可以当体育器械进行训练，比如用两个小板凳放在地面上，就可以做俯卧撑了；躺在床上，胸前抱两个西瓜，可进行仰卧起坐的训练；如果男士有啤酒肚，可以每天先进行30分钟的有氧训练，再进行腹部训练，例如可以做俯卧撑、原地高抬腿等，不要求速度很快，但要有足够的训练时间。再配合健康饮食，效果立竿见影，走出去就婀娜多姿啦。

在日常生活中塑造美腿

1、上楼梯的时候抬起脚跟，以腿部承担体重，这祥可以消除大腿内侧和臀部的赘肉。

2、坐椅子的时候将两条小腿用力盖在一起，从一数到8后再交换两腿。反复此动作，呼吸不要停止。这样可以锻炼小腿线条。

3、看电视的时候坐在椅子上，膝盖不要弯曲，将一条腿抬起，再放下，反复此动作8－10次再换另一条腿，可以去掉大腿两侧的赘肉。

4、散步的时侯走路的时候加快速度，尽量将步子迈得大些，这样腿上的所有肌肉都可以得到锻炼。简单的说就是充满活力的走路。这样走路的方式在平时应该养成习惯。

站立提腿法：

双手扶着桌边以辅助身体平衡，双腿自然地站立并排，提起脚跟，保持

二、三秒，放下，每日做5至6次能收紧小腿，令肌肉更有弹性，线条更美。

坐着提腿法：

在自然的坐姿下，把双腿平放成90度角，尽量提起脚跟保持十数秒，然后放下，并且重覆动作直至小腿有疲倦的感觉为止。这动作能收紧臀部与大腿，使肌肉有弹性，而不会令臀部与大腿、小腿变粗。

坐着直腿、提脚跟法：

先把身体挺直坐着，两手扶着椅子两旁，提起双腿并伸直脚尖，同时收紧腹部肌肉，慢慢勾起

脚尖、放下。这个动作能有效收紧小腿、大腿、臂位及腹部肌肉。

其实想瘦小腿，先要检查自己小腿的肌肉是松弛还是绷紧。若是肌肉绷紧的话，要瘦就会比较困难。所以首要的减小腿计划，要由打松结实的小腿肥肉开始。

方法1

平日可坐在地上，将一只脚抬高成直角，以拳头拍打小腿，每边可做5分钟。方法2

当假日时，不妨利用市面上的浴盐放入浴缸中，让小腿浸泡一段时间，就可以将肌肉松弛。浸浴完毕后也要在小腿进行拍打的动作，加速血液循环。

步骤二：加强消脂收紧运动

当小腿开始松软下来（或天生小腿松弛的），下一轮的减肥工作，便是加强消脂收紧效果，每日可以做些收形运动。运动（1）

1.脚的前端置于高起的平台上，脚尽量往下压。 2.然后小腿用力向上踮起，令整个人提高。有节奏地重复这套动作，做20-30次，尽量使劲踮起、下压，做到有点酸痛效果更好。可以一只手扶支撑物上，以保持平衡。

运动（2）

1.躺在地上，脚向上伸直与身呈90度，以一条长形毛巾跨过脚背，两手伸直，脚尖踮高。 2.两手用力将毛巾压下，脚掌也同时压下，保持手部与脚部伸直。重复这套动作40次，便能收紧小腿，令线条更修长。步骤三：最后冲刺瘦腿物

进入最后阶段，当然要加速瘦身效果，大家不妨买一些瘦腿膏、瘦腿用品帮帮手，能够瘦腿之余更有滋润作用，令双腿艳光四射啦！饮食法去水肿

除了按摩之外，适当的饮食习惯也能制造美腿。

1.维他命E帮助去除水肿 血液循环不好，就很容易引致脚部浮肿，含维他命E的食物，可帮助加速血液循环、预防腿部肌肉松弛等。含丰富维他命E的食物包括杏仁、花生、小麦胚芽等。

2.维他命B群加速新陈代谢 维他命B1可以将糖分转化为能量，而B2则可以加速脂肪的新陈代谢，多吃维他命B丰富的食物，如冬菇、芝麻、豆腐、花生、菠菜等。

3.少吃盐去水肿 经常吃多盐的食物，容易令体内积存过多水分，形成水肿，容易积聚在小腿上。饮食除了要减少盐的吸收外，也可多吃含钾的食物，因钾有助排出体内多余盐分，含钾的食物包括番茄、香蕉、薯仔、西芹等。

十四种让腿变瘦变美的食物

怎么吃能让腿儿更修长匀称？相信你一定很有兴趣知道！其实五谷杂粮里，有许多垂手可得的食物，含有大量美丽双腿所需的营养素，但往往因为美人儿的偏食，被冷落在一旁。我们不但要告诉你哪些营养素是美丽小姐不可或缺的，还要得寸进尺地向你提供14种严格精选出来的美腿食物。这些食物不但便宜又随处可见，每样都含有让双腿呈现迷人丰采的营养成份。提起菜篮，准备去搜刮这些让腿美美的食物吧！

首先，让我们先来看看营养素区里的“减肥元素”

1.维他命A

缺少维他命A的下场是皮脂腺、汗腺机能变弱，角质层慢慢变厚，肌肤开始变得干燥。想想看，这样的腿美得起来吗？

2.维他命E

维他命E可分解脂肪、胆固醇的囤积，它还可以促进血液循环，让新鲜的血液送达离心脏最过的腿部，给予细胞全新的氧气与营养。若静脉产生停滞，组织液也随着停滞，腿部就容易变得粗壮。

3.钾

纤细腿部的要点是不要吃太多盐。盐份摄取过多，身体就会想多喝水，导致水份囤积体内，形成水肿型的虚胖。钾能帮助盐份代谢出体外，改善肥胖症状。

4.钙

人体约有1公斤的钙质，想拥有笔直的双腿，骨骼中的钙质绝对不能少。钙摄取不足会影响神经的传达和智力的发展，甚至产生肌肉痉挛。为减少运动造成的双腿受伤，别忘了多补充钙质喔！

5.维他命B群

双腿经常疲劳，维他命B1可改善这种情形，缺乏时甚至会得脚气病。它可将糖类转化成能量，所以喜欢吃甜点的人，维他命B1的消耗量特别多。维他命B2能加速脂肪的代谢，自认体内脂肪过多的人，要多补充维他命B2。

6.纤维素

大家都知道纤维素能促进胃肠蠕动，帮助消化，治便秘有上乘的功效，却不知道便秘会影响腹部血液循环，妨碍淋巴液的流动，使废物无法顺利排除，造成腰部以下的丰满浮肿，另外，以纤维互为滋长温床的肠内细菌,可促进维生素B

2、B6的生长，对脂肪的分解有直接与间接的帮助。

现在，该轮到食物区的减肥标兵们出场了：

1.海苔

维生素A、B

1、B2海苔里都有，还有矿物质和纤维素，对调节体液的平衡稗益良多，想纤细玉腿可不能放过它。

2.芝麻 提供人体所需的维他命E、B

1、钙质，特别是它的“亚麻仁油酸”成份，可去除附在血管壁上的胆固醇，食用前将芝麻磨成粉，或是直接购买芝麻糊以充分吸收这些美腿营养素！

3.香焦

卡路里有点高的香焦，其实可以当正餐吃，它含有特别多的钾。脂肪与钠却低得很，符合美丽双腿的营养需求。

4.苹果

它是另类水果，其含钙量比一般水果丰富很多，有助于代谢掉体内多余盐份。“苹果酸”可代谢热量，防止下半身肥胖。

5.红豆

它里头的“石碱酸”成份，可啬肠胃蠕动，促进排尿，消除心脏或肾脏病所引起的浮肿。另有纤维素，帮助排泄体内盐份、脂肪等废物，对美腿有百分百的效果。

**减肥期间工作总结范文5**

《百科全说》西木博士健康饮食减肥法

测体重有没有超重的公式：体重公斤数/身高米数的平方,在18-23之间是正常,23-25为超重,25以上是肥胖。零饥饿减肥法——低碳减肥法 日常减肥的四大误区 1.运动减肥（短期无效）2.节食减肥（必然反弹）3.药物减肥（副作用大）4.其他减肥（花费大，成效小）

☆露卡素减肥法：

露卡素减肥法是基于哈佛大学健康研究成果，提出的一种全新的低糖碳、低血糖生成指数(GI)、高营养的食疗方法，强调无糖低碳、补充营养。露卡素营养食疗方法在防治肥胖、“三高”和糖尿病等慢性疾病方面有非凡效果。

这种营养食疗方法与传统的以低脂肪高碳水化合物为主的膳食是截然不同的。露卡素健康饮食倡导适当提高蛋白质和好脂肪的摄入量，减少糖和精制碳水化合物的摄入量，多吃低血糖生成指数、高营养成分的食物。

☆左旋肉碱：

左旋肉碱，L-肉碱，别称L-肉毒碱、维生素BT，化学名称β-羟基γ-三甲铵丁酸，是一种白色晶状体或白色透明细粉，是一种促使脂肪转化为能量的类氨基酸。☆左旋肉碱的作用：

对于左旋肉碱的安全性，很多人都有顾虑，其实完全不用担心，使用左旋肉碱的安全性要远远高于绝大部分维生素。左旋肉碱是一种非常安全的且人体必须的营养素，自然界中大量的食物中都含有肉碱，而且每天人体内自身都要合成一部分肉碱来满足人体生命活动的需要。

☆露卡素减肥法的好处： 1.一个月能减10%体重 2.改善肤质和体质

☆专家提示：减肥期间不要吃任何含糖食物，淀粉选择粗粮（全麦类或者糙米）。

☆露卡素减肥法的具体方法

☆1.大量喝水，喝15ºC生水最好，避免喝任何含糖的饮料 ☆2.尽量生食（特别是蔬菜），蒸比煮好，避免炒、烤、炸。有条件选择有机、绿色、无公害食品； ☆3.尽量选择低糖水果，避免高糖水果。

高糖水果：香蕉、葡萄、荔枝、甘蔗、龙眼、红枣等；

中糖水果：苹果、梨、橘子、草莓、桃、橙、猕猴桃、菠萝、李子

低糖水果：西瓜、柚子、黄瓜、番茄、樱桃、柠檬等。

☆4.少吃主食（可可粉，或者粗粮），多吃肉食（尤其是高蛋白的）。只吃肉不会胖，吃肉又吃米面会非常地胖。☆5.少吃细粮，多吃粗粮

粗粮主要包括：谷类中的玉米、小米、紫米、高粱、燕麦、荞麦、麦麸以及各种干豆类，如黄豆、青豆、赤豆、绿豆等。一般有如下三类：

1)谷物类：玉米、小米、红米、黑米、紫米、高梁、大麦、燕麦、荞麦/麦麸等。

2)杂豆类：黄豆、绿豆、红豆、黑豆、青豆、芸豆、蚕豆、豌豆等。3)块茎类：红薯、山药、马铃薯等。☆ 6.少开空调，热了要多出汗，很好 ☆7.如需更奏效，要补充左旋肉碱 ☆8.最好每次吃七成饱

☆9.生蔬菜可以直接吃，也可以用油、盐、醋等拌。减少所有调味品和植物油，避免含糖或淀粉类调味品；

☆10.如果不喜欢吃生蔬菜，可以把生蔬菜和（低糖）水果一起打汁喝，现榨现喝连渣喝。☆西木博士瘦身餐

严格按此法，28天可减7-15斤，腰围减少3-6厘米，皮肤更加有水分和光泽

☆ 早餐：

1.用水冲服3-5粒（露卡素）左旋肉碱（只是一种营养素，从瘦肉里提取，无副作用）；

——左旋肉碱是针对帮助脂肪燃烧的运动营养产品（懒人减肥），在饭前和运动前服用效果非常好。；

2.半小时后用200-250毫升水冲服30-50克（露卡素）可可粉（吃巧克力会胖，吃可可粉减肥）；可可粉：第一是高膳食纤维（产生饱感），第二是高蛋白食物（燃烧脂肪），第三是高抗氧化剂（改善肤质）3.如果不够，吃柚子、樱桃、草莓，或少量苹果、橘子、桃子，任选1-2种；

4.如果还不够，吃生核桃、生杏仁、生花生、鸡蛋，任选1-2种，不超过七成饱； ☆ 午餐：

1.用水冲服3-5粒（露卡素）左旋肉碱；

2.半小时后用200-250毫升水冲服30-50克（露卡素）可可粉； 3.如果不够，吃不超过4-5两生绿叶蔬菜、生西红柿、生黄瓜、生萝卜（萝卜煮熟会淀粉化，糖尿病的人要少吃），任选1-2种； 4.如果还不够，吃不超过3-4两肉类、鱼类、蛋类或豆腐，任选1-2种；

☆ 5.如果不够，喝鱼汤、肉汤、骨头汤或蘑菇汤，任选一种，不超过六成饱。

想要长寿，饮食一定要定量少食

☆ 6.如果还实在需要，吃少量红薯、南瓜、山药，任选一种，不超过七成饱； ☆ 晚餐：

1.用水冲服3-5粒（露卡素）左旋肉碱；

2.半小时后吃不超过4-5两生绿叶蔬菜、生西红柿、生黄瓜、生萝卜，任选1-2种；

3.如果不够，喝鱼汤、肉汤、骨头汤或蘑菇汤，任选一种，不超过六成饱。

☆ 控制食欲的方法：

1.饭前半小时喝足水（喝1—2杯矿泉水或纯净水）；

2.先水果，后主食（粗粮），先吃生食，后吃熟食: 先吃生的低血糖生成指数食品：每餐开始先吃一盘（4-5两）生的蔬菜（例如绿叶蔬菜、黄瓜、西红柿、青椒等）或水果（例如柚子、草莓、樱桃、雪莲果或火龙果等）等植物类露卡素绿灯（或部分黄灯）食品； ☆3.后吃熟的低血糖生成指数食品：3-4两肉类、鱼类、蛋类或内脏等动物类露卡素绿灯食品；

☆4.最后吃中等血糖生成指数食品：1-2两坚果或露卡素黄灯食品（例如豆类、粗粮、红薯或南瓜）；

☆5.首选有机（或绿色、无公害）的、生的、新鲜的、整体的食物； ☆6.每餐不超过七成饱；

☆7.生蔬菜可以用油、盐、醋等拌，控制所有调味品，避免味素和色素。

☆露卡素减肥法重要提示：

1.减肥期间不要摄入任何形式的糖份或含糖食物，不吃米面和土豆等所有含淀粉类主食和零食，不喝酒，特别避免啤酒。糖、米、面、土豆是“减肥四害”，可以催肥长痘，是美丽的天敌；酒是糖的变种，会干扰脂肪代谢；

2.主食用“减肥代餐”（露卡素可可粉slimcoco）代替，零食用坚果和水果代替。露卡素可可粉可以帮助控制食欲（特别是在月经前后），使皮肤更加光滑；

3.不喝任何（含糖）饮料，每天饮水(纯净水代替开水和自来水）八杯(约2公斤)以上；

☆喝水提示：自来水不安全！自来水必须过滤！自来水中充满铅、砷、汞、镉、氟、三氯甲烷等有害化学污染物，开水中含有氯和三氯甲烷等有害化学污染物。

☆ 4.每天运动一个小时以上，以快走、慢跑或弹跳等有氧运动为主； 5.在每次运动前半小时，服用露卡素左旋肉碱。左旋肉碱属于食品成分，非常安全，在母乳和婴儿奶粉中含有，可以加速燃烧体内脂肪，增加皮肤弹性。

6.大多数人在第一日体重不会下降，但到第五日左右通常会明显下降。一般第一周可以减3-5斤左右，以后每周减2-4斤左右，直至到达理想或均衡体重后停止。不过由于各种因素（例如药物、酒精、污染、经期、甲状腺、糖、淀粉、饮水、运动量等）干扰，减肥过程中可能会有反复甚至出现停滞。不过，减肥停滞多半是因为有意无意食

用了含糖和淀粉的食物所致，例如蜂蜜、芒果、荔子、香蕉、粥、包子、粉丝和丸子以及啤酒等等。如果体重停滞，但腰围在下降，这表明你的脂肪在减少，但肌肉在增加。☆食用方法提示：

1.尽量生食（特别是蔬菜），蒸比煮好，避免炒、烤、炸。有条件选择有机、绿色、无公害食品，没条件的普通菜也行，最好泡在清水里不超过3-5分钟，也可以用苏打水泡，但不知道菜上是什么农药，有些农药泡了反而有害，所以只用清水泡最好；

2.生蔬菜可以直接吃，也可以用油、盐、醋等拌。减少所有调味品和植物油，避免含糖或淀粉类调味品；

3.如果不喜欢吃生蔬菜，可以把生蔬菜和（低糖）水果一起打汁喝，现榨现喝连渣喝。

☆西木博士谈减肥红绿灯食物

红灯食品（减肥期间不要吃，糖尿病的人不要吃，平常人要少吃）

米和面除了糖分，没有营养，所有的酒（尤其是啤酒）都含糖，不宜食用。

红灯食品包括：各种糖、所有含糖零食、所有含精制淀粉零食（细面包、饼干、薯片）、各种果脯、水果罐头、丸子（含淀粉）、香肠、午餐肉、叉烧肉、肉松、其它加工包装含肉食品（含糖或淀粉）、氢化油（人造黄油、起酥油）、各种含糖豆制品、甜奶油、甜奶粉、果料酸奶、代乳粉、麦乳精、各类精制米面食品（米饭、面条、馒头）、粉丝、精致淀粉类食品、各种油炸食品（油条、麻花、炸薯条、炸鸡）、各种含糖饮料、各种含糖调料、各种糖果、各种糕点、冰淇淋、果酱、加工蜂蜜、味精、鸡精、糖精、色素、防腐剂等。

☆黄灯食品（减肥期间最好不吃，减肥之后吃可以维持体重）黄灯食品包括：土豆、红薯、南瓜、莲藕、芋头、山药、香蕉、菠萝、西瓜、荔枝、石榴、枣、柿子、椰子、芒果、各种干果（葡萄干、干枣等）、栗子、百合、干银耳、莲子、白果(银杏)、腰果、牛奶、奶粉、酸奶、杂粮类（玉米碴、麦粒、糙米…）、包子、饺子、馅饼、肉夹馍、各种干豆（黑豆、红豆、绿豆、扁豆…）、鲜果汁（橙汁、苹果汁、西柚汁…）、酱油、黑醋、葱粉、蒜粉、糖蒜、咖喱粉、色拉油、调和油、天然蜂蜜、番茄酱、辣椒、盐等。☆绿灯食品（减肥期间随意食用）

1.动物性食品（不糖醋，不红烧，不油炸，最好清蒸类，辣椒清炒类，煲汤类）各种鱼类（鳞鱼、无鳞鱼）、其它海鲜（虾类、蟹类、贝类、海参…）、肉类（鸡肉、鸭肉、羊肉、猪肉、牛肉、兔肉、鹿肉、马肉、驴肉、狗肉、鸽子肉…）、肉皮（猪肉皮、牛肉皮…）、动物内脏（肝、肠、心、脑、胃、肺、血…）、各种蛋类（鸡蛋、鸭蛋、鹌鹑蛋…）、动物其它部分（骨头汤、牛蹄筋、猪耳朵…）。☆ 2.植物性食品（水果要选偏生硬的，没有淀粉化的）无糖低碳食品、减肥代餐（可可粉、蛋白粉）、所有绿[茎]叶蔬菜（生菜、菠菜、白菜、芹菜、蒿子杆、油麦菜、韭菜、芥蓝…）、甘蓝、各种鲜豆、黄瓜、苦瓜、冬瓜、丝瓜、佛手瓜、毛节瓜、西红柿、青椒、茄子、豆芽、莴笋、冬笋、芦笋、蒜黄、荷兰豆、菜花、西兰花、鲜蘑菇、草菇、金针菇、各种萝卜（胡萝卜、白萝卜、青萝卜）、洋葱、木耳、香菇、冬菇、紫菜、海带、草莓、樱桃、柚子、雪莲果、火龙果、葡萄、苹果、梨、桔子、橙子、桃、杏、李子、猕猴桃、可可、核桃、松子、花生、大豆（黄豆）、亚麻籽（胡麻子）、芝麻、各种瓜子（南瓜子、葵花子、西瓜子...）、（天然）魔芋、纯净水、矿泉水、绿茶（不含糖）、柠檬汁（不含糖）、豆腐、豆浆(不含糖)、豆腐脑、健康植物油（亚麻子油、核桃油、橄榄油、山茶油）、白醋、葱、姜、蒜、柠檬、麻酱等。

永远不会淀粉化的水果：柚子，草莓，樱桃。（挑不甜的吃）

以下为每种日常食物所含有的热量：

咖喱饭 640卡 什锦炒饭 781-800卡

什锦比萨100克 210-300卡 阳春面 392卡

牛肉面 540卡 什锦炒面 860卡

意大利面1份470克约500-700卡

榨菜肉丝面 一碗 400卡 炸酱面 一碗 385卡

焗海鲜 357大卡 火腿饭 690大卡

烤白菜 149大卡 炸肉片 302大卡

牛肉蔬菜汤 362大卡 热狗堡 263大卡

什锦蛋包 227大卡 海鲜汤 192大卡

排骨饭面1碗 480大卡 混沌面 560大卡

肉丝面1碗 440大卡 方便面 100g 470卡 主食

白饭 1碗(140g)210 白馒头（1个）280卡

煎饼100克 333卡 馒头(蒸,标准粉)100克 233卡

花卷100克 217卡 小笼包（小的5个）200卡

肉包子（1个）250卡 水饺（10个）420卡

菜包 1个 200大卡 咖哩饺 一个 245卡

猪肉水饺 一个 40卡 蛋饼 一份 255卡

豆沙包 一个 215卡 鲜肉包 一个 225-280卡

叉烧包 一个 160卡 小水煎包2个 约220大卡

韭菜盒子 1个 260大卡 春卷100克 463卡

烧饼100克 326卡 油条 1条 230大卡

花生豆花 一碗 180卡 三鲜豆皮100克 240卡

烧麦100克 238卡 汤包100克 238卡

烙饼100克 225卡 白水羊头100克 193卡

艾窝窝100克 190卡 爱窝窝100克 190卡

白吐司（1片）130卡

米粉汤 1碗 185卡 粉丝 100克 335卡

粉皮100克 64卡 凉粉100克 37卡

粉条100克 336卡 肉羹米粉 一碗 350卡

米粉汤 一碗 185卡 炒米粉 一碗 275卡

广东粥 400卡 皮蛋瘦肉粥1碗 367卡

鱼肉饭团1个 205卡 凉粉(带调料)100克 50卡

腐竹皮100克 489卡 腐竹100克 489卡

豆腐皮100克 409卡 桂林腐乳100克 204卡

豆腐丝100克 201卡 薰干100克 153卡

酱豆腐100克 151卡 香干100克 147卡

豆腐干100克 140卡 上海南乳100克 138卡

菜干200克 136卡 腐乳(白)100克 133卡

臭豆腐100克 130卡 北豆腐100克 98卡

酸豆乳100克 67卡 南豆腐100克 57卡

白薯干100克 612卡 土豆粉100克 337卡

地瓜粉100克 336卡 大麦100克 307卡

白薯(白心)100克 64卡 白薯(红心)90克 99卡

豆腐脑(带卤)100克 47卡 豆汁(生)100克 10卡

绿豆凸 一个 320卡 红豆馅 100克 274卡

炒肝100克 96卡 油茶100克 94卡

茶汤100克 92卡 小豆粥100克 61卡

黑轮 一串 90卡 猪血

一串 130kcal

鱼板 一串 60kcal 玉米棒 一串 100kcal

油豆腐 一块 80kcal 贡丸串 一串 100kcal

香菇丸 一串 90kcal 蛋丸 一串 90kcal

多拿滋 一串 70kcal 鸡香卷 一串 70kcal

龙虾棒 一串 95kcal 五味丸 一串 80kcal

豆鼓：100克 244卡 肉类

鸡蛋1个（58克，较大）86卡（蛋清16卡，蛋黄59卡）油煎的相比水煮和荷包蛋就增加很多卡。

鸭蛋（大，65克）114卡

（大，85克）.180卡 脂肪13克 胆固醇565毫克

咸鸭蛋 88克 190卡 钙118 脂肪 蛋白质

鹌鹑蛋（10克）16卡

火鸡蛋（80克）135卡

松花蛋(鸡)83克 178卡

松花蛋(鸭)90克 171卡煎蛋1个 136 卡

瘦火腿2片(60克)70卡

白切鸡1块(100克)200卡

烧鸭3两(120克)1份 356卡

煎˙猪肉(140克)440

火腿 100克 320卡 香肠 100克 508卡

蜡肠2条˙煎 310

羊肉前腿 100克 111卡 蛋白质

羊肉后退 100克 102卡 蛋白质

羊肚：100克 87卡 g

羊舌100克 225卡

羊肉串(炸)100克 217卡

羊肉(熟)100克 215卡 羊肉胸：100克 215卡

羊血：100克 57卡 胆固醇92毫克 脂肪

羊肝：134克 g

猪血 100克 55卡

猪口条： 100克 233卡

猪耳朵 100克 190卡 蛋白质

猪蹄(熟)43克 260卡 猪肉(肥)100克 816卡

猪肉(血脖)90克 576卡 猪肉(肋条肉)96克568卡

猪肉(软五花)85克 349卡 猪肉(硬五花)79克 339卡

猪肉(前蹄膀)67克338卡

牛肉：100克 106卡

牛肚100克 72卡

牛肉松100克 445卡 牛肉干100克 550卡

鸡珍：100克 118卡

扒鸡66克 215卡

烤鸡73克240卡

鸡肝 100克 121卡 鸡心100克 172卡

沙鸡41克 147卡 鸡腿69克 181卡

鸡血100克 49卡 鸡翅膀： 69克 194卡 g

鸡翅膀一只（200g）422大卡

鸡心：172卡 g

鳕鱼 100克 88卡

石斑鱼 57克 320卡 蛋白质

对虾 61克 93卡 蛋白质 水果

每100克水果所含的热量

番茄 18卡 西瓜 20卡 /57

柠檬 31卡 香瓜 35卡

草莓 35卡 杏子 40卡

桃 37卡 48/58 糖 哈密瓜四分之一个 48大卡

无花果二个 43大卡 玉米一根 105大卡

梨 38卡 32/ 橄榄80克 49卡

红富士苹果85克 45卡 橘子 42卡

苹果 44卡 1个个(中)约55 葡萄 54卡 提子10粒(大)约120

猕猴桃 54卡

86克 56卡 VC62毫克 M 12 钙27毫克

荔枝 57卡 8粒(中)约 85

香蕉 84卡

橙1个(中)50

芒果1个(中)100

新鲜菠萝1片(120克)50 零食（减肥大敌=零食的热量）

红糖 100克 389卡

冰糖 100克 397卡

爆米花 100g 459卡

虾味仙（大，1包）432卡

虾味先 一包 102公克 460卡

烤玉米条（1包）524卡

巧克力1块100克约 550卡左右

巧克力甜甜圈 281卡

爆米花 100克 459 薯片 100克 555

品客薯片 绿色大罐 1072卡

品客薯片 银色大罐 840卡

品客薯片 银色小罐 270卡

品客薯片 绿、红、橘色小罐 340

洋芋片（1盒/一片）1072卡/11卡

洋芋片 130公(未完待续

铜锣烧（一个50g）约140大卡

麻薯（一个50g）约120大卡

绵花糖 35公克 140卡

牛奶太妃糖 100克 366卡

芝麻花生糖 约3块 160卡

巧克力约2个30克 150卡

水果软糖约4块 150卡

花生糖约2块 150卡 果汁糖约6块 150卡 冷饮及冰淇淋:

各种奶油冰激凌1根在240-40卡0之间撒了果仁，碎巧克力的冰激凌热量越高哦

果汁冰捧 1支 80大卡

香草蛋筒：小号：230卡 7克脂肪 中号： 350卡 10克脂肪 大号：410卡 12克脂肪

巧克力蛋筒：240卡 8克脂肪 中号： 360卡 11克脂肪

冰泡沫红茶(冷饮)60

冰点(冷饮)60

冰珍珠奶茶(冷饮)160

水果果冻(冷饮)260 微量 2个260克

统一布丁(冷饮)380 2个200克

高纤椰果(冷饮)100 微量 2个200克

统一鲜奶酪(冷饮)185 120克

咖啡冻(冷饮含奶精)120 微量 130克

统一多多(冷饮)180 180克

养乐多(冷饮)100 100克

统一调味果汁牛乳(冷饮)130 .香豆奶(冷饮)150 250cc

草莓优酪乳(冷饮)180 230克

原味优酪乳(冷饮)180 230克

乳果(冷饮)65 100克

可果美蕃茄汁(冷饮)60 一罐300cc

绿力柳橙汁(冷饮)510 一罐900cc

绿力芭乐汁(冷饮)510 一罐900cc

藘笋汁(冷饮)90 250克

莎莎亚(冷饮)200 320克

酸梅汤(冷饮)190 375cc

冬瓜茶(冷饮)100 250cc

雪露(冷饮)350 350克

芬达葡萄汽水(冷饮)190 355cc

香吉士苹果汽水(冷饮)185 350cc

健怡可口可乐(冷饮)4 355cc

雪碧汽水(冷饮)135 355cc

奥利多(冷饮)90 150cc

高纤椰果(冷饮)80 170克

古道金桔柠檬(冷饮)200 340ml

冰镇红茶(冷饮)120 375cc

伯朗咖啡(冷饮)100 250克

古道贵爵奶茶(冷饮)150 340ml

水果凉酒5%(淡酒)200 355cc

薄荷茶(冷饮)60 一杯 石榴红茶(冷饮)60 一杯

珍珠奶茶(冷饮)160 一杯 桔子茶(冰)(冷饮)90 一杯

椰子汁(冷饮)180 410克 冰淇淋饼乾(冰点)180 75克

玉米冰淇淋冰棒 155 一个 果汁冰棒(冰点)240 三支

钻石冰(冰点)220 一个

芋头麻淇冰(冰点)170 80克/个

冰淇淋(冰点)200 100克 甜筒(冰点)290 一个

圣代冰淇淋(冰点)250 一个

芋头牛奶冰棒(冰点)200 一个

巧克力雪糕(冰点)280 一个

百吉布丁雪糕(冰点)200 一个

香草冰淇淋(冰点)180 75克

芋头蕃薯冰(冰点)140 85克

情人果脆冰棒(冰点)120 90克

西瓜棒(冰点)140 一支

牛奶花生(冷饮)600 340克

红豆粉粿(冷饮)300 260克

珍珠圆(冷饮)240 260克

花生仁汤(热品)560-580 320克

八宝粥(热品)440 380克

地瓜芋丸甜汤(热品)220 一杯

烧仙草(热品)230 一杯

绿豆汤(热品)220 350克

热可可(热品)180 375ml

芝麻奶茶(热品)345 一壶

绿豆粉圆(热品)220 一碗

红豆汤圆(热品)255 一碗

开胃酒(酒类)65 一杯

红粉佳人(酒类)105 一杯

Golden ARMS wisky 1150 500cc

蔘茸酒（酒类）575 300ml

保力达-B(酒类)705 一瓶

台湾啤酒(罐)(酒类)120 355cc

台湾啤酒(瓶)(酒类)200

黑啤酒(酒类)160 360cc

白葡萄酒(酒类)450

**减肥期间工作总结范文6**

漫长与充满激情的20\_\_年已尽尾声，伴随着热情与澎湃的工作，我们经历了一年的洗礼，也让我们逐渐的成长起来。

20\_\_我们收获颇丰，心酸，欢笑与哭泣的滋味，我们都曾品尝过。成熟就是这样一点点积累来的，成功与失败在不断地刺激着我们，多少经历已成了真正的教科书。

憧憬着未来，虽然我们无法预料，也无法想象，可过去的一切我们应当总结。

一年来，我们围绕在公司领导的企业理念下，在王总的督促下，用我信念与坚持，我们一次次的冲击着极限，使我们的团队走向顶峰，经历中我体会到了很多。

公司本着“美妆业一流的顾问管理公司”的企业理念，让我们所向无敌，屹立在沈阳美容界的顶端，这是我们某某的骄傲，更是每一位员工的自豪。

总结过去一年的工作，我作为一个店长尽职尽责，而整个团队让我体会到了很多。首先要说的是美容院的全体员工给了我很大帮助，我觉得经理、顾问、美容师和我的配合无可挑剔，之所以我能够完成领导下达的各项服务与业绩指标，是与领导我们的团队子分不开的，作为一名店长，我向付出的领导全体美容院员工们致敬某某的成功不是偶然的，每个环节、每个步骤、每个细节都决定着我们的成败，每位其中的一员都发挥着自己的作用，从前台引领顾客入店ˉ至美容师和顾问积极热情的服务，逻辑性是那么的自然，那么的精致，这是我作为一名店长的体会与心得。我们很多良性的工作，这只是冰心的一角，我说的还不够具体和全面，还有很多，像我们后勤的保障，对顾客的回访，不同季节推出不同卡的类别，满足了不同层次顾客群体，这都是我们的优点和致胜的法宝，只要我们好好的去利用它，发挥它，那成功是必然的。我们拥有激情，拥有活力，拥有狼性，创造辉煌不是什么梦想，只是想要与不想要的问题。

一年风雨，我每天工作着，体会着说到总结也只有这些琐事，但细节决定成败，总结过后，头脑中除了反复不懈的工作，也只有去奋斗，才能体会到某某某的精神。

**减肥期间工作总结范文7**

新的学期开始了，“双减”工作迅速地全面铺开，在给学生和家长带来新的机会和改变的同时，也给学校和教师提出了新的机遇和挑战。如何整体考虑学生的校内外生活，如何合理布置课内外作业等现实问题，都第一时间摆在学校尤其是教师面前，相信最近每一个老师，或多或少都有了些焦虑：双减怎么减？减了作业减了练习，怎么落实课堂教学质量？低年级学生不留书面作业，中高年级各科作业总和不超60分钟，我可以利用哪些途径提高孩子的数学技能与能力？

陈特的讲座——《“双减”政策下有效作业的设计》，就在这个时候来了，就像一场及时雨。它引导我们：

>一、向课堂教学设计发力，把更多的精力，花在课堂教学设计上，向40分钟要质量。

陈老师以不同课例，简单清晰地让我们看到课堂教学中的一些容易犯的错误：

1.告知式的课堂教学，看起来效率最高，但没有过程参与的学习，易造成“高分低能”的现象。

2.过分强调过程参与，看起来孩子们学得很开心，但却是一种低效的学习，因为学生在课上做练习的时间没有了，往往需要在课后增加很多补救式作业。

3.长时间的复习铺垫后展开教学，没有在学生注意力最集中的阶段展开教学，容易造成“前松后紧”如同吃夹生饭的学习效果。

他建议，课堂教学要：在课堂教学的关键处发力，快引入、寻突破、后拓展。在保证课堂教学质量的同时，还要给学生留几分钟的课堂作业时间。没有在课堂教学的关键处发力，会造成课堂教学拖拉，挤占学生作业时间，学生对知识理解与掌握不够，也是作业多的原因之一。

>二、在作业的设计上发力。

减少简单记忆、机械重复的作业，提高自主设计作业的能力、设计分层作业、加强作业批改和反馈、加强作业管理等。

作业是课堂教学的辅助和补充，只有课堂教学的质量提高了，目标落到实地了，作业才能减得下来。

**减肥期间工作总结范文8**

（ ）先生，您好！

您和您的家人有去过健身房吗？

A:从未想去过B：曾有想法但没去过C：偶尔去过D：经常去

是什么原因让您未能参入专业健身房？

A:周边没有专业健身房B:对周边的健身房不满意 C:价格D:没时间

您觉得玫瑰园小区周边有必要开设一家专业的健身房？

A :非常有必要B:有必要C :没必要

如果在玫瑰园周边开设一家专业健身房你会考虑去么？

A：可以考虑B：会去看看C：会去D：应该不会去

让您加入健身机构的想法？

A：缓解疲劳和压力B：提高身体状况C：结交新朋友D改善身材 E 练习搏击（散打）防身F 追求时尚

您选择健身房的标准？

A: 收费标准B:场馆设施C:教练专业性D:朋友介绍E:场馆位置

您对一下哪种健身项目最感兴趣？

A:器械健身B:跑步机（有氧运动） Ｃ：团体操D：练习搏击（散打）防身E：其他

您对健身房最在意的是什么？

A：器械的完备性B： 健身房的气氛C： 工作人员的服务态度D：教练的专业水平E:价格

您和您家人的职业？

A：公司职员B：公务员C：个体/私企业主D：其他

您认为以下哪种健身费用（年卡）您能承受？

A：2024元以上B：1500 -2000C： 1000-1500D：1000以下

**减肥期间工作总结范文9**

美体瘦身工作岗位 个 人 工 作 总 结 = 美体瘦身 个人原创，有效防止雷同，欢迎下载美体瘦身== 转眼之间，一年的光阴又将匆匆逝去。回眸过去的一年，在×× ×（改成美体瘦身岗位所在的单位）美体瘦身工作岗位上，我始终秉 承着“在岗一分钟，尽职六十秒”的态度努力做好美体瘦身岗位的工 作，并时刻严格要求自己，摆正自己的工作位置和态度。在各级领导 们的关心和同事们的支持帮助下，我在美体瘦身工作岗位上积极进 取、勤奋学习，认真圆满地完成今年的美体瘦身所有工作任务，履行 好×××（改成美体瘦身岗位所在的单位）美体瘦身工作岗位职责， 各方面表现优异，得到了领导和同事们的一致肯定。现将过去一年来 在×××（改成美体瘦身岗位所在的单位）美体瘦身工作岗位上的学 习、工作情况作简要总结如下： 美体瘦身 一、思想上严于律己，不断提高自身修养 美体瘦身 一年来，我始终坚持正确的价值观、人生观、世界观，并用以指 导自己在×××（改成美体瘦身岗位所在的单位）美体瘦身岗位上学 习、工作实践活动。虽然身处在美体瘦身工作岗位，但我时刻关注国 际时事和中-央最新的精神，不断提高对自己故土家园、民族和文化 的归属感、认同感和尊严感、荣誉感。在×××（改成美体瘦身岗位 所在的单位）美体瘦身工作岗位上认真贯彻执行中-央的路线、方针、 政-策，尽职尽责，在美体瘦身工作岗位上作出对国家力所能及的贡 献。

美体瘦身 二、工作上加强学习，不断提高工作效率 美体瘦身 时代在发展，社会在进步，信息技术日新月异。×××美体瘦身 工作岗位相关工作也需要与时俱进，需要不断学习新知识、新技术、 新方法，以提高美体瘦身岗位的服务水平和服务效率。特别是学习美 体瘦身工作岗位相关法律知识和相关最新政策。唯有如此，才能提高 ×××美体瘦身工作岗位的业务水平和个人能力。

定期学习×××美 体瘦身工作岗位工作有关业务知识， 并总结吸取前辈在×××美体瘦 身工作岗位工作经验， 不断弥补和改进自身在×××美体瘦身工作岗 位工作中的缺点和不足，从而使自己整体工作素质都得到较大的提 高。

美体瘦身 美体瘦身 回顾过去一年来在\*\* （改成美体瘦身岗位所在的单位） 美体瘦身 工作岗位工作的点点滴滴，无论在思想上，还是工作学习上我都取得 了很大的进步， 但也清醒地认识到自己在×××美体瘦身工作岗位相 关工作中存在的不足之处。主要是在理论学习上远不够深入，尤其是 将思想理论运用到×××美体瘦身工作岗位的实际工作中去的能力 还比较欠缺。在以后的×××美体瘦身工作岗位工作中，我一定会扬 长避短，克服不足、认真学习×××美体瘦身工作岗位相关知识、发 奋工作、积极进取，把工作做的更好，为实现中国梦努力奋斗。美体 瘦身美体瘦身 美体瘦身 展望新的一年，在以后的\*\*（改成美体瘦身岗位所在的单位）工 作中希望能够再接再厉，要继续保持着良好的工作心态，不怕苦不怕 累，多付出少抱怨，做好美体瘦身岗位的本职工作。同时也需要再加 强锻炼自身的美体瘦身工作水平和业务能力， 在以后的工作中我将加 强与×××（改成美体瘦身岗位所在的单位）美体瘦身岗位上的同事 多沟通，多探讨。要继续在自己的工作岗位上踏踏实实做事，老老实 实做人， 争取为\*\* （改成美体瘦身岗位所在的单位） 做出更大的成绩。

美体瘦身 美体瘦身工作总 结 美体瘦身工作总 结 美体瘦身工作总 结 美体瘦身工作总 结 美体瘦身工作总 结 美体瘦身工作总 结

**减肥期间工作总结范文10**

尊敬的XXX党组织：

科学发展观的核心是坚持以人为本。这就告诉我们制度创新也要以人为本，体现人的目的、需要和本质，以维护人的基本权利为价值导向。制度是将无数单独的个体连接成社会的纽带，它必须与人的发展、社会的发展相一致。制度所维持的社会及其发展是以人为中心的，是以促进人的全面发展为目标的，以人为本的科学发展观决定了制度创新的人性化特征。制度创新以人为本主要体现在制度是为人服务的，为人的自由而全面的发展创造条件。所以，制度具有人性化的特征，是社会发展的必然。

充分发扬民主。就制度的形成机制而言，制度的决定和实施都需要经过社会多数成员的同意。制度创新必须代表最广大人民的根本利益，正确反映和兼顾不同方面的群众利益，只有这样，才能最广泛最充分地调动一切积极因素，充分发挥制度创新对我国改革的积极推动作用。因此制度创新的过程必须充分体现民主。制度的设立，为的是调节行为，规范关系，构建稳定的社会秩序，整合、统一社会力量，促使现实向预期的方向发展。充分发扬民主可以减少制度阵痛时间，节省制度变迁成本。减少制度变迁阻力的最有效手段是进行意识形态方面的投入，以获取社会价值观的普遍认同。

强化法律保障。就制度的最终形式而言，越来越多的制度都是以法律的形式出现并发挥着作用。在当代社会，随着依法治国理念的深入人心，法律已经成为保障和促进经济发展、管理社会的重要手段。我们应把那些经实践证明是成熟的、稳定的、行之有效的正式制度和非正式制度尽快地上升到法律层面，以强化制度的限制和约束功能。随着我国制度创新的不断深入，法律体系的逐渐完备，我们应把寻找和运用法律的手段作为推进制度创新和强化制度实施机制的根本保障。

注重国际接轨。我国的制度创新需要与国际接轨。国际竞争中，制度比较优势比其它要素的优势更重要。我国的制度创新不仅是国内经济发展的需要，也是我国在对外开放中适应制度竞争的需要。发展开放型经济，使我国在更大范围和更深程度上参入国际竞争与合作，需要建立一个统一有序、公\*竞争、日益国际化的市场体系。为此我国的制度创新一定要注重与国际接轨。如，按照世贸组织规则和我国的对外承诺，建立健全符合国际惯例的涉外法律制度和经济制度。

相信只要我们能够在我们的现有的制度上加以改革和创新，体现以人为本的精神，我们一定能够在这种良好的制度下，促进我国经济在各个方面取得更多更好的成绩，我们的`人民的生活水\*会有大幅度的提高的。

——个人思想方面总结3篇

**减肥期间工作总结范文11**

据说，阿妹私下常因被尖酸攻击而暗自垂泪，但也激起她狮子座的好胜心，如同她曾 说：“要瘦当然可以，看我心情而已。”她在 1 个月内，靠脚踏车健身、海鲜轻食、黑咖啡 等方式多管齐下，让自己迅速地变瘦。

1.咖啡消肿 阿妹每天起床都喝不加糖及牛奶的黑咖啡去水肿，1 天会喝 2 至 3 杯 2.吃低卡餐 没特别忌口，但偏爱低热量的海鲜及青菜，不吃热炒及油炸类 3.跑步打拳 每天 30 分钟至 1 小时的室内跑步机及飞轮脚踏车燃脂，偶尔会用沙包打拳 4.调整作息 原本常凌晨 4、5 点才睡，现调整到尽量凌晨 1 点睡。

下面就来看看陈妍希的消水肿秘诀! 消肿秘诀一：不吃油盐 据陈妍希本人透露，她现在每天饮食都吃得非常营养，肉、蔬菜都有，只是烹饪过程 中不会添加任何的油盐，绝对算是“营养修身大餐”。

消肿秘诀二：大量喝水 陈妍希表示，每天会喝大量的水，因为她“最大的问题就是水肿，健康不水肿，出来 的样子就会是好看的。” 消肿秘诀三：勤练多动 进入剧组后的陈妍希不仅每天通过饮食调整自己，还通过练习武戏、锻炼身体等方式 保持最佳状态：“现在的状态已经比以前好很多了，希望还能积极地调整的更好一些!” 其实早在 10 月 28 号，苟芸慧还被目击打的到香港的北角英皇中心，找中医师看病。

她在中医馆中逗留 45 分钟后，就匆匆地离开返回了家中。为了减肥，苟芸慧无所不用其 极，试过节食、打泰拳、做瑜伽及通淋巴减肥，现在更是中药和理疗减肥机双管齐下，让 效果慢慢显现。

据说，苟芸慧为了能在短时间内瘦下来，不仅戒掉了零食，积极看中医、吃中药外， 甚至为了快速瘦下来，连一个盒饭也要分成几顿来吃。因为很想出演《全民目击》里的角色，邓家佳用 20 天减了 20 斤!到底是怎么减的? 邓家佳说：“就是不吃东西加运动，高温瑜伽。”然后她去试镜，就敲定了角色。

其实邓家佳说的不吃东西，并不是真的什么也不吃，而是吃的很少，每天喝温水喝的 多，以加快体内的水循环和脂肪消耗。除了戒肉吃素少吃外，邓家佳还每天都做高温瑜珈， 并且比以往练习的强度还要大，因此坚持半个多月，终于修得“瘦身”正果。

高温瑜珈需要在 38℃-40℃的高温环境中做瑜伽，节奏缓中有力，练习时会比一般的 瑜伽要出更多地汗，加强新陈代谢，并帮助带走体表的毒素，塑造体形，是很多明星都爱 的运动。

颖儿现在坚持“少吃多动”的方法为身材护航。她说自己是属于容易发胖的体质，吃多一点 都会很明显。如果碰到自己想吃就只吃一小口，这一口既让食欲得到满足，也让身材得以 保持。但是规律的饮食一定是少吃的前提和保障，切忌暴饮暴食，还有一个小秘诀就是吃 饭的时候放慢速度。

萧淑慎过激瘦身 肥婶终于变回美眉 萧淑慎 20\_ 年 7 月以肥婶体态出狱，168 厘米的她，当时有着双与象腿，体重突 破 150 斤。她回到家首次照镜，吓得“想把镜子砸烂”，她大笑：“连内衣都不能穿，硬扣 一坨肥肉直接挤出来。”经过 267 天的“血泪减肥”，到 20\_ 年，她总算狠减 52 公斤肉， 瘦回 98 斤。

任性的萧淑慎，坚信“不吃就能瘦”，不咨询营养师，就展开“牛吃草”的生活。家里的 冰箱只摆妈妈准备的水煮花椰菜和鸡胸肉，她饿了先灌水，真的忍无可忍，才吃两口菜充 饥。这种自虐的做法，让她 2 个月速甩 16 斤肉，但代价是患上厌食症，因为“长期吃无味 的菜，味觉都没了”。因此，她改吃正常食物，但“1 天 1 个便当，分 3 餐吃”，即使胃痛， 宁吞胃药也不吃，还狂骂爱犬来发泄情绪。

体重降到 124 斤时，她开始运动，每天先在家踩飞轮，下午再到格斗馆跑 5 公里、 练拳击，3 个月后减到 110 斤。今年 1 月她遇瓶颈，体重卡在 104 斤下不去。她回忆说： “往往练得满身汗，只瘦零点几公斤，感觉超挫败。”于是，她变本加厉从下午“6 点后不进 食”调整到“3 点后不进食”，做法更极端，还因体虚昏倒。

最后这关，她花了 3 个月才瘦到 98 斤。为维持体重，她现在早餐吃鲔鱼蛋饼，“因 为鲔鱼有氨基酸，可代谢热量”，傍晚吃无糖绿豆薏仁，“有饱腹感又养颜”，6 点后持续禁 食。好不容易减肥成功的她笑说，“现在吃东西会有严重罪恶感”。但营养师表示她的减肥 方式非常不健康，不可取。秘诀三：坚持运动重塑美丽身材1 、 站 立 姿 势 双腿叉开，双手平举，然后侧弯腰，缓慢抬高右胳膊伸直高，左手则向下 垂直触地在左脚的外侧，此时双手呈垂直 180 度，可明显感觉腰部也腋下明显 的拉伸感，酸麻感，停住 12 秒，换另一边，反复做 16 次。瘦腰部，腋下赘肉 效 果 很 好 。

2、站立，双腿叉开，找一个可以高约 15~20 里面的物体放在地上，右脚踩 在上面，或者是踩在椅子下的木蹭上，缓慢的做蹲起动作 25 次，然后换另一条 腿 ， 同 样 25 次 。

针 对 大 腿 脂 肪 。

3、挺胸收腹坐在凳子上，然后双手握住哑铃高举过头顶，伸直。然后缓慢 的下落至脑后，能落多低就多低，然后再缓慢的抬起，反复做 30 次，可以根据 你自己的耐受能力来做。针对胳膊和背部脂肪。

4、另外一个动作： 双脚成站立姿势，挺起胸膛，在身前击掌，然后将双手放在背后，再次击 掌。在运动过程中，将双手尽量举高。当在背后击掌时保持挺胸姿势不变。这 样 重 复 做 20 次 。

针 对 胳 膊 ， 并 预 防 肩 周 炎 的 发 生 ， 缓 解 肩 膀 酸 痛 。

5、平躺在床上，做骑车装，注速度不宜过快，也不用过慢，一腿弯曲时， 另一条腿要尽量伸直，反复做时，双脚不接触床面，根据自己的耐受能力做， 最 好 不 低 于 50 次 。

针 对 腹 部 和 大 腿 。

6、平躺在地上，或者是不太软的床上，双手放在胸口，双膝呈 45 度角，提 起双脚。脚跟下落，碰到垫子，再回到 45 度角的位置。反复做 25 次。一旦腰 部拱起，脚就会到 45 度角的位置，不断的将身体向下压，让背部如同和硬币粘 在了一起，到最后紧贴地面为止。对腹部和大腿效果较好。

7、站立，右手扶墙或其他可支撑的物体，左腿向后高高抬起，能抬多高就 抬多高，并用左手用力托住脚背帮助往上抬，挺胸抬头，右腿站直，不可弯曲， 停住 9 秒，同一种方式换另一边。反复做 10 次。小腿减肥的故事- - 好像是高中的时候吧，街上开始流行踏脚裤。从那个时候 开始，我开始发现自己的腿粗得不得了，穿那种裤子真得很难看。到了大学， 又不可抑制得发胖起来。最高纪录是 116 斤（我 162）。而且感觉重量全在腿 上了。整个大学，我都非常的自卑，从来都是穿宽宽大大的衣服裤子。老妈又 说小腿什么是遗传的，她和我爸腿都粗。我也就一直破罐子破摔，不管了。

到美国的第一年，不知道怎么回事，我的体重刷得下来了，到了 106 斤，腿还 是挺粗 55/38。但是我发现自己原来也是可以瘦下来的。于是就开始行动 了。。。。

**减肥期间工作总结范文12**

长清区居民调查报告

随着社会经济的蓬勃发展，城市居民的生活水平不断提高，在快节奏、大压力的现代生活中，城市居民对健康的关注和追求与日俱增，休闲的健身方式逐渐被市民所接受和认可。休闲健身作为一种文明、健康、科学的余暇生活方式，不仅可以促进个人的生活健康、满足个人需求，有利于建立完整的人格，端正人生态度和道德情操；而且可以充实人们的文化生活，提高文化水准，改善生活风气，使生活质量得到有效地升华和提高。基于此，我于济南市长清区调查其居民的健身状况，主要了解居民自身休闲健身现状与制约因素和健身需求，为政府和有关部门贯彻和实施《全民健身计划纲要》、大力发展体育健身休闲产业提供参考。 调查的结果

>1、从居住地方面看，城区居民要比农村居民锻炼多。

此现象的原因，分析主要在两方面;一是城区与农村相比较而言，经济.文化较发达，设施较齐全，路面硬化程度高。第二方面，农村人口与城区人口的差距，城区人口大多有较为稳定.轻松的工作，收入保障较好，且大多数人都有福利与保险，能够有充足的时间锻炼身体。而农村人口呢，大多的人都从事着务农与个体经营，收入不稳定且工作量大，当做完一天的工作与家务后，基本就没有空闲时间和多余的精力来锻炼身体了。

>2、从年龄方面来看，青少年锻炼最多，老年人其次，年轻人.中年人最少。

青少年的锻练，是比较全面的，真正意义上的锻炼，而老年人的锻炼，以散步为主，能够到公园去参加较为系统，专业的锻炼的老年人并不多。青年与中年，由于工作多，事务繁忙，日常锻炼自然就少。

>3、在健身方式来看，选择散步健身的人最多，青少年主要以球类为主。

居民选择频率最高的健身方式是散步。散步作为传统健身方法之一，是最简便易行又轻松自如的运动方式这种无需花钱、无需花太多时间、无需寻找合适场所的简单运动项目是大多数的人的选择。交叉分析显示，从市民的择休闲运动项目看，青年人多选择足、篮、排球、游泳等运动强度相对较大的项目，而中老年或老年出于身体状况的原因，多数选择散步、舞蹈、太极拳等运动强度不太大的项目。

>4、居民常去的健身场所

随着休闲时间的增多和集中，人们在闲暇之时到体育馆或公共健身场所甚至到大自然中参加各种健身锻炼和娱乐活动

居民常去的健身场所大多以免费的公共运动场所为主，一方面，收费的健身场所收费较高，另一方面，无论是公园、广场还是社区等都是居民有氧运动的好去处。“请人吃饭，不如请人出汗”，反映出“运动健身”作为一种新潮的休闲消费方式，正逐渐为人们所接受，少部分人选择到有收费体育馆和健身会所去出力流汗。他们认为有规范的场地、舒适的环境和自己喜欢的运动项目更适合自己，这部分人收入相对较高。

>4、关于健身设施，半数人认为身边健身设施不够全面，少数人身边拥有齐全的健身设施。

健身设施这一方面，农村比城区问题更明显。在城区，体育馆，健身房，公园设施比较完备，在农村，虽然曾经普及过健身设施，但因为缺乏维修，损坏较严重，甚至有的地方还有偷卖健身设施的情况。设施是健身的基础，没有完备的设施，必定无法推行全民健身活动。

>5、对于健身的认识，绝大多数人都能够认识到其强身健体的作用。大多数人都能认识到健

身的重要性，极少数人认为健身无关紧要，思想和认识上的改观，下一步就是行动上的改观了。

存在的问题

>（一）健身场地设施不足是制约居民参与健身的首要因素。

>（二）工作忙没有时间，中青年成为健身的弱势群体。

>（三）健身房费用偏贵，普通百姓难接受。

>（四）对健身无兴趣爱好的大有人在。

>（五）其他因素的影响。

对策与建议

>（一）增加公益性体育健身设施，实现布局合理化。

>（二）加强小区健身设施的规范化建设管理

>（三）加大公共体育设施开放力度，降低门票价格和入场门槛

>（四）加大宣传力度，科学指导群众，提高群众健身的积极性

>（五）改善居民的休闲环境，提高市民的休闲质量

**减肥期间工作总结范文13**

各位领导，各位同事：

大家好!

20xx年x月大学本科毕业以来，本人一直坚持在教育教学的第一线，积极实施素质教育，教育效果比较显著，所教班级形成比较良好班风、学风，学生思想素质有所提高，培优转差取得一定成绩，为学校的地理教育事业作出了应有的奉献。在这几年的教学工作中，本人虚心向老教师学习，注重地理教学方法和高考地理的研究，不断提高自己的业务水平和教学能力，取得了显著的成绩。于20xx年x月经考核认定具备中学二级教师资格，现申报中学一级教师资格。现将本人任教以来教育教学工作等方面情况述职如下：

本人爱国家、爱民族，坚决拥护路线、方针，服从领导，忠诚人民的的教育事业，遵纪守法，有强烈的责任感和事业心，言行一致，品德高尚。以“爱岗敬业，教书育人”为已任，依照教育学心理学原理，遵循教育教学规律，培养学生，积极实施素质教育。热爱学生，以身作则，做学生的表率，用自己良好的品德去感染学生。自参加工作以来，我坚守岗位，诚恳踏实，勤勉努力，任劳任怨，不断上进。尊重领导，服从安排，与人为善。认真负责，开拓创新，团结协作，共同进步。对学校安排的教学任务都乐意接受，团结教师，互助合作。

首先，在教学工作中，我首先把好课堂教学关，为了上好每堂课，自己总是认真钻研教学大纲和教材，精心备课，对教学重点、难点做到心中有数，经常虚心向别人请教，潜心研究教材教法，为了使学生更好理解所授的课堂知识，我非常注重根据教学内容寻找教学方法，如充分利用实验教学，认真分析地理概念形成的过程，降低概念难度，易于学生理解，如有时候用多媒体教学的优势来模拟一些地理情景，展示实验所难以演示的地理过程。因为我长期从事新的课堂教学方法的探索与尝试，积累了一定的经验，因此长期有同行老师跟班听课，曾多次为本校教师及外校来访教师上公开课、示范课。

其次，注重对学生的课余辅导，强调基础，强调基本知识的落实，不论是任教哪个年级，我都能够既注重尖子学生的培养，又能面向全体，从不歧视后进学生，上课自习时间都注重效率的提高，对学生的要求比较严格，特别是上课态度和课堂作业这两个方面，当然我也会耐心细致地回答学生提出的问题，指出他们的错误，分析错误的原因，所以一直都能得到学生的好评。

教学能力的提高还得益于在实践中学习，从事高中地理教学已经近x年的时间，教学能力的提高一直是我的追求，并且始终不渝地坚持向别人学习，包括向刚刚分配工作的年轻人学习，他们有充沛的精力，有活跃的思想，这都是我们学习的地方;还经常性的听课，学有经验的老师对重点的把握和难点的突破，学习他们处理问题的技巧。边学习，边摸索，边体会，边创新，边巩固，形成自己的教学方法。

自工作以来，我担任班主任工作x年，作为一名班主任，工作有自己独特的方法，带班能力强，有丰富的管理班级的经验，讲究工作艺术，工作有计划、有重点、有总结。我热爱学生，能够从学生实际出发，对不同类型和不同个性的学生有针对性地进行个别教育。坚持以人为本，以德育为先的指导思想，努力使自己成为学生的的“精神关怀者”。做到以心育心，以德育德，以人格育人格。与学生打成一片，和学生建立良好的师生关系，了解学生的情况，理解学生的言行，谅解学生的过失。能针对不同时期学生思想变化采取相应对策，重视对不同层次学生的思想转化工作。

重视学生干部的作用，充分发挥学生自治功能。善于调动学生的积极性和培养学生的集体荣誉感，常与科任、家长沟通，对学生的教育采取立体式多角度进行，多管齐下，收到良好的教育效果，使所带班成为勤奋好学、文明守纪、团结向上的班集体。教育的核心是“育人”，在班主任工作中，我始终把教会学生学会做人摆在第一位。在培优转差工作中，做到因材施教，特别是对待优生，按高标准去要求他们，让他们在实践中得到锻炼，培养他们的组织能力，管理能力和领导能力，成为老师的得力助手。

敬礼!

述职人：xxx

20xx年x月x日

**减肥期间工作总结范文14**

转眼间,时间如流水一样过了.回想起过去的.那些日,我们认真履行岗位职责做好征费服务工作,我们是一步一个台阶，循序渐进，厚积薄发。凝聚着上级领导的深切关怀，体现了全体员工的集体智慧和力量，饱含了广大一线收费人员的辛劳和汗水。

半年来,认真贯彻落实各项政策，严格执行各项文件，按照运营管理中心，以收费工作为中心，以安全生产作为基石,以争创“文明收

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