# 小学生暑假减肥计划

来源：网络 作者：红叶飘零 更新时间：2024-10-18

*每天早晨一杯白开水，两个苹果，再出去跑两圈。中午吃小半碗饭，尽量吃素菜，少荤腥，最好再喝一碗汤。晚饭吃三成饱就行了。一天中最好别吃高热量的零食，如巧克力之类，冰淇凌尽量也要少吃吧。没事多走动，散步也是很好的运动，不剧烈也不伤身体。如果觉得饿...*

每天早晨一杯白开水，两个苹果，再出去跑两圈。

中午吃小半碗饭，尽量吃素菜，少荤腥，最好再喝一碗汤。

晚饭吃三成饱就行了。

一天中最好别吃高热量的零食，如巧克力之类，冰淇凌尽量也要少吃吧。没事多走动，散步也是很好的运动，不剧烈也不伤身体。如果觉得饿就喝蜂蜜水，蜂蜜的热量非常少，每天的四五杯才相当于正常人一天卡路里的摄入量。

（蜂蜜减肥法：

社交生活频繁的的人，靠节食做运动瘦身，既没太多公余时间，又扰乱日常生活节奏，所以成效多欠佳；反而每月抽空两三天实行断食减肥法，全日净喝饮品而不喝固体食物，由于方法简易，因此很多人都乐于尝试。疏果汁和水断食最常见，吃蜂蜜和喝姜汁红茶是日本和台湾流行的断食瘦身法，尤其在气候干燥的秋冬季，蜂蜜断食不但能瘦身，还可滋养皮肤，一举两得。

蜂蜜减肥基本法

每天早，午，晚三餐均以蜜糖水活以蜂蜜茶代替，全程不能吃喝其他东西。减肥期间，每天可食用150-200g的蜂蜜，至少要吃150g分量才收减肥之效；若感到肚饿或疲倦时，可直接吃蜂蜜或者蜜糖水，能即时补给身体养分，恢复精神。

如何决定减肥日数？对肥胖人士来说，三天减肥法是最理想的，定期每月实行一次，如体重超标想减掉10-20磅的，每月可进行2次，至少可轻6-7磅。

如已经至理想体重，想防止回弹的，可选行2天减肥法，一个月实行2次便够。想调理肠胃，净肠排毒的，建议每周进行一天减肥法。练瑜伽的朋友，一天两餐以蜜糖水代替，对健康最好；而一天一餐的半断食法只针对改善体质，要持续3个月至半年才见减肥成效。鉴于个人体质不同，宜先征询营养师或医师意见。

自古以来，在草药疗效上，蜂蜜是整肠能手。蜂蜜蕴含的脂肪酸能促进肠状的活性蠕动；丰富的维他命和矿物质则具调整肠胃的功能，能排走体内毒素，改善便秘情况；而葡萄糖和果糖成份不会对肠胃造成负担。

吃蜂蜜之所以能减肥，因为它含的热量很低，只有同等分量白砂糖的75%。100g蜂蜜含294卡路里，即使一天吃足200g，所吸收的热量也不过600卡路里，相比平时摄取千二至千五卡路里的正常标准，距离很远，所以虽是“甜品”，但一样可达到减肥效果。此外蜂蜜好友易于吸收的维他命和矿物质，能补充维他命b群、c、钾、钙等，不会破坏身体营养均衡，是减肥的佳品。

需准备的材料很简单，包括蜜糖，茶和水。蜂蜜和茶的味道种类可按个人口味而选择，但要以成份纯正和天然有机者为佳；最好喝矿泉水或净化水、不含杂志的优质水。每杯蜂蜜饮料调制分量是150ml清水或茶加入1至两汤匙蜂蜜(约10-20g)；进行餐单期间，要大量喝清水，有助身体排毒。

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