# 男生暑假减肥计划

来源：网络 作者：岁月静好 更新时间：2024-10-18

*[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...*

[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。

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