

2023年减肥书籍有用吗 监督阿隆减肥的读后感(通用5篇)

在日常学习、工作或生活中，大家总少不了接触作文或者范文吧，通过文章可以把我们那些零零散散的思想，聚集在一块。范文书写有哪些要求呢？我们怎样才能写好一篇范文呢？这里我整理了一些优秀的范文，希望对大家有所帮助，下面我们就来了解一下吧。

减肥书籍有用吗篇一

阿隆太胖了，连最大号的校服也穿不上，秀岩老师给他定制了一套正方形校服。他觉得很尴尬，就让小豌豆监督他减肥。节食的时候小豌豆让他喝稀饭，小豌豆又让他跑步又让他跳绳，最惨的是仰卧起坐，做到第六个的时候，阿隆就晕倒了。

我觉得减肥应该慢慢减，吃的少点，适当运动，让我们的身体健健康康！

减肥书籍有用吗篇二

今天我读了《一年级的豌豆中》的《监督阿隆减肥》。

读完这篇故事，我觉得故事中的阿隆因为身材的原因，想变得像小豌豆一样的苗条，所以就让小豌豆当它的教练，小豌豆想尽办法让它减肥，阿隆通过努力，减肥有了一定的效果，这个故事告诉我们无论做什么事都要坚持到底，不能半途而废。

减肥书籍有用吗篇三

这个故事讲是：学校要定制校服，阿隆因为长得胖，而没有适合阿隆的型号，阿隆决定减肥，请小豌豆当他的减肥教练，

小豌豆帮阿隆制定了减肥计划，结果却因为减肥方法不当，使阿隆昏迷住进医院。

这个故事告诉我们，从小就不要挑食，多运动。

减肥书籍有用吗篇四

今天我读了阿隆减肥这个故事，阿隆因为太胖而减肥，让小豌豆忙助他，最后因为过度饥饿再加上中暑所以昏迷了。正是阿隆的这种行为，才会使它营养失衡，发育不良。从此以后，阿隆十分主动的在操场上活动，慢慢地他的身体灵活比以前多了，身上的肥肉也变成了肌肉。

我被阿隆坚持不懈的精神深深的打动了，以后我遇上困难也要向他学习，永不放弃，坚持到最后。

减肥书籍有用吗篇五

今天老师让他们量身高腰围和胸围给大家定制服装，阿隆因为自己太胖了所以没有他的服装，老师说只能给他另外做。

他只好找小豌豆做他的减肥教练，小豌豆找六年级的大姐姐帮忙找资料帮他减肥。

这个故事让我懂的了帮助别人，自己也很快乐，因为帮助别人自己很幸福，小朋友们一定要控制自己的饭量，能吃多少就吃多少，不能贪吃。