

2023年夏天的心得 夏天减肥心得体会(优质5篇)

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。相信许多人会觉得范文很难写？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

夏天的心得篇一

夏天是展示健康身材的最佳时刻，因此很多人都会在夏季开始减肥。经过一个夏天的努力，我从一个发福的胖子变成了一个苗条的美女。在这个过程中，我积累了不少减肥心得和体会，接下来就和大家分享一下我的故事。

首先，在减肥的过程中最关键的就是合理的饮食控制。热量的摄入是导致肥胖的主要原因之一，所以要选择低热量的食物，并且控制饮食的量。我每天选择吃一些高纤维的食物，比如水果和蔬菜，这些食物可以提供足够的营养又不会使我摄入过多的热量。此外，我也尽量减少油脂和糖分的摄入，因为这些食物会增加体内脂肪的积累。通过合理的饮食控制，我成功地减少了体重。

其次，要坚持适度的运动。减肥不是一蹴而就的事情，需要长期坚持。每天坚持适度的运动有助于消耗多余的脂肪。我选择了一些有氧运动，比如慢跑和游泳，这些运动既能消耗脂肪又能增强心肺功能。而且，夏天的运动是一件非常愉快的事情，可以在户外享受阳光和清新的空气。坚持适度的运动，不仅让我减肥成功，还提高了我的体质和健康水平。

再次，保持良好的作息习惯对于减肥也非常重要。充足的睡眠可以促进新陈代谢，增强身体的抵抗力。我尽量保证每天晚上都有7-8小时的睡眠时间，这让我既可以远离疲劳又可以

使身体恢复更好。此外，规律作息还有助于调整饮食和运动的时间，使减肥计划更加科学和有效。保持良好的作息习惯是我成功减肥的重要环节之一。

最后，减肥的过程需要有恒心和坚持。减肥是一个长期而艰难的过程，往往在开始的时候效果不明显，容易让人产生泄气的情绪。但是只要坚持下去，积极调整自己的心态，就一定能够看到成果的。我在减肥的过程中就遇到过很多困难和挫折，但我从未放弃过，而是不断调整自己的计划和方法，坚持不懈地努力。正是因为我有恒心和坚持，才取得了减肥的成功。

通过一个夏天的努力，我从一个胖子变成了一个苗条的美女。我的减肥过程充满了艰辛和汗水，但是收获的成果却是无与伦比的。我通过合理的饮食控制、坚持适度的运动、保持良好的作息习惯和坚持不懈的努力，成功地改变了自己。我相信只要有恒心和坚持，每个人都能够在夏天中实现自己的减肥目标，拥有一个健康而美丽的身体。

夏天的心得篇二

“好凉爽呀！”这句话定让身处炎热夏天的你心生好奇吧？其实，是我堂弟堂妹在三门保罗大酒店的游泳池里游泳呢！

看他们开心的样子，我也好想学，便推推妈妈，提出了我的想法。真没想到，妈妈竟不假思索地答应了！

买了游泳必备用品后，妈妈让我先跟堂弟学习，我爽快地答应了。

我戴上充满空气的浮手，信心满满地进了游泳池。真的好凉爽啊！水位刚没过我的鼻子，并且有了浮手，所以我一点儿也不害怕。

别看堂弟才八岁，人长得可结实了，游起泳来有用不完的力量！

我踮起脚，缓慢地移动着，好不容易走到他的身边。“教我几招？”“没问题，首先你要练习憋气。先深吸一口气——”我赶紧照做。“把头埋进水里——”“很好，千万别吸气哟！”

因为戴了游泳镜，我就在水中睁开眼。水里的世界是多么令人向往啊！我一下子喜欢上了水。

“要是不行就抬起头！”耳边响起堂弟模糊的声音，我马上抬起头，说“这感觉真好！”一旁的阿姨表扬道“你胆真大，岑岑学习时前五节课都不敢下水！”我高兴极了，下决心一定要认真学游泳。

正当我沉浸在对未来的“美好遐想”中时，堂弟又催“继续练习，快！”几次小小的成功，便让我得意洋洋。又一次憋气时，一不小心，在水中用鼻子吸了气，好难受呀！我赶紧探出头来咳嗽。

很快进入第二环节：漂浮。就是一边憋气，一边将四肢伸直，浮在水面上。其要领就是全身都要放松。这招我很快也学会了，其实游泳也不是特别难嘛，我心中暗想。

眨眼间便过了两小时，这是我第一次去游泳池，下水练习，我永远无法忘怀。我该回黄岩了，忘不了那天学游泳时的情景。

夏天，我们一起度过！

夏天的心得篇三

夏天是一个充满热情和活力的季节，也是每一位高中新生必

定要经历的军训阶段。作为一名高中新生，我今年也经历了一次属于自己的夏季军训。虽然这段时间非常辛苦，但我也从中获得了不少的体验和心得。在此，我将与大家分享我的夏季军训心得体会，希望能对你们有所帮助。

第一段：痛苦与成长

在军训过程中，我认识到了“哥们即战友”的重要性。除了默契和信任，互相扶持也是特别必要的。军训过程中，我们会面临很多的困难和痛苦，比如训练时的高强度身体负荷和暑气难耐、被虐待等。但是这些痛苦也是我们成长的机会。在这个过程中，我们要学会淡定、沉着、冷静，遇事要有耐心，不要急功近利，从而保持良好的心态。

第二段：集体荣誉感

在校园内，我们每个人都有自己的小圈子，大家不可避免会分散精力，这种状态下缺少了一种全体意识和荣誉感。在军训中，所有新生都处于同样的境地，要完成同样的任务和底线，组成同一个组织。我们的思维和声音已汇集成一体，并向共同的目标努力，所以，当我们取得成功后，我们就会全体感受到凝聚力和荣誉感。

第三段：体能训练

每个人都知道军训期间需要面临高负荷体能的训练。这种训练可以看做是一种磨练，而不仅仅是体能的锻炼。对我们来说，体能训练也很重要。因为排列整齐、步伐一致、动作标准，需要高强度的体能去支撑。此外，还有很多的考核和训练需要我们配合集体完成，这样也能提升我们的协作能力和团队精神。

第四段：艰辛之后的收获

军训的日子不可能太愉快，我们每一个人因为各种原因都会有些许的心里抵触。但是，当整个军训结束，我们会惊喜地发现自己身体、身心、思维等各方面都有所提升。这样的提升当然对于成长至关重要，在日后的学习和工作中都会有所发挥。

第五段：军训后的反思

军训不仅仅是一旦结束就结束了。在这个过程中，我们也需要认真反思自己的不足和缺陷。比如动作不标准、注意力不集中、态度不端正、协作精神不足等等。这些体验和反思将有助于我们在之后的日子中更加完美地完成自己的任务和学业，从而逐步实现自身的价值观。总之，一个人的成长离不开自我省视，愿我们的夏季军训让我们用最短的时间、最轻的负担完成了最好的高中阅历。

夏天的心得篇四

我爱春天的绿意盎然，我爱秋天的硕果累累，我爱冬天的洁白无瑕，但，我最爱夏天的生机勃勃。

夏天是烈日炎炎的季节，记得有一次，妈妈让我出去买点吃的，我一出家门，发现骄阳似火，像一个愤怒的大火球，我心想：这么热的天气，不如打把伞去吧，可是如果售货员阿姨以为我拿了店里的伞，那该怎么办呢？算了，豁出去了，还是不打伞，直接冲出去吧。冲啊！刚走了几步，就被烤出汗来了，衣服全湿了，像刚淋了雨的一样，一路上，只要有阴凉的地方我就往那钻，买了东西赶紧往家跑。路上的行人也比以前少了许多，大家都躲在家里吹吹空调，吃吃冷饮，能不出门则不出门。

夏天是美丽的季节，记得有一次，妈妈带我来到市政府广场，那里的大树枝繁叶茂，蓬蓬勃勃，有的人还在大树下乘凉呢！小草也长得绿油油的，肥嫩嫩的，像绿色的地毯。池塘边的

荷花有的全部盛开了，像正咧着嘴笑的娃娃；有的才展开两三片花瓣，像是一位羞答答的少女；有的还是花骨朵儿，像是还没出生的婴儿一样，上面还有几只蜻蜓飞来飞去。荷叶碧绿碧绿的，像一个大玉盘。

夏天就像一个调皮的娃娃，说变就变，刚刚还是烈日炎炎，不一会儿，只听“轰隆”一声，一道闪电划破了天空的寂静，突然下起了瓢泼大雨，大雨滋润着小草、大树、荷花、三叶草……花草树木都被雨水所浇灌而长大的。雨景非常美，构成了一幅美丽的图画。

夏天是个甜甜的季节。有粉红的桃子，圆圆的西瓜，弯弯的香蕉……我最喜欢吃的就是西瓜了，既解渴又好吃，甜甜的。

夏天是一个快乐的季节，可以旅游、吹空调、吃冰淇淋……

夏天是一个炎日的季节、美丽的季节、说变就变的季节、甜甜的季节和快乐的季节，我爱夏天。

夏天的心得篇五

生活中并非缺少美，而是你缺少了一双善于发现美的眼睛。在过去的十年里，我从未发现夏日的夜幕是如此的美丽迷人。

今天的作业格外地少，我才写了一会儿，便写完了作业。我望着窗外，看个一两眼，就是这一两眼，使我入了迷。

太阳公公的半边脸还露在外面，仅仅是半边脸，也仍然让人感到了十分的刺眼。接着，我又将目光转向空中那大片的晚霞，那晚霞红彤彤的，好象天空着了火似的。这晚霞变化莫测的，一会儿变成橘红色的，一会儿又红里透白的，一会儿又象是一团团火焰。

当我吃完饭回来再看时，晚霞早已消失地无影无踪了，太阳

也完全下山了，只有一些余光还勉强照亮着这座城市。没有了太阳那火球般的普照，自然就了许多，仿佛成千上万的墨水从天上倒了下来，又好似哪个调皮的孩子给这个世界披上了一层薄薄的面纱，使一切都变得那么模糊，路上的行人已经渐渐地变少了，应该是回家吃饭了吧！

天空也变得灰沉沉的，总让人有一种灰蒙蒙的感觉，原来远处那清晰可见的青山现在已经是若隐若现，好象在那儿有座山，又好象什么也没有。山上花草树木就更不用说了，啥也看不见。尽管这一切都十分模糊，可是让我感觉：这是在深不可测的童话世界中遨游着，自由自在的，给人一种自在、快乐、无忧的感觉。

我看了一会儿书再来看时，天已经完全黑了，伸手不见五指，有些令人害怕的感觉。天空上没有星星，只有一轮明月高高地挂在天空上。在这漆黑的夜晚，哪怕是一轮玉盘大小、纯洁无瑕的明月也是十分地显眼。除此之外，只有那几盏路灯，从窗外俯视看起来，路灯只是发出了淡淡的光芒，照亮了四周的道路。

附近没有什么高大的建筑物，当然也就没有轮廓灯、霓虹灯等一些五颜六色的灯，只有一些人家开的照明灯从窗户中映了出来，时而有一只两只鸟儿飞快地从空中掠过，仿佛在欣赏这美丽的夜景。

尽管现在还蕴藏着春的气息，可这也象征夏的到来。我从未发现，夏日的暮色竟是如此的美丽。