

# 最新张柏芝减肥法5天瘦10斤 减肥心得 体会(模板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。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面我给大家整理了一些优秀范文，希望能够帮助到大家，我们一起来看看吧。

## 张柏芝减肥法5天瘦10斤篇一

张静初无论在什么时候都相信自己减肥是成功的，这种自我暗示的方法在很大程度上觉得你减肥的成败。

张静初每天都不会拒绝自己最喜欢的食物，但请记住，她每种只吃一小块。

晚上的“心理”和早晨的“心理”是截然不同的，我们可以利用它们之间的落差来减肥，要记住早餐永远没有晚餐吃得多。

张静初认为大量的喝，不但能加速代谢循环，也能“骗”你一直跑厕所、多运动，

张静初建议想减肥最好对自己苛刻些，在运动或累了一天后，人总有一种“犒赏”自己的心态，闭上眼睛告诫自己那只会让你更胖，然后咽下口水潇洒的离开。

告诉自己如果胖了的话就会惨遭男友抛弃，看到自己最爱的男人就忍不住想起减肥，逼自己和减肥谈场恋爱。

## 张柏芝减肥法5天瘦10斤篇二

我生完孩子两个月内就基本恢复体重，四个月内完全恢复到怀孕前的最佳水平，目前体重很稳定(1.60m□47kg)□“减肥”这个词离我已经很遥远，但与脂肪作斗争的经历却记忆犹新。

大学第一年的寒假，回家后发现自己如同一只发酵的馒头，圆圆嘟嘟地肥了一圈，脸上、腰上都是肉，妈妈看见了，高兴得很：“这下我放心了，看来学校的伙食还不错。”我可是急上了眉梢——原本一个清秀、苗条的小女孩如今成了个小肥妞——我一定要减肥！从此，我开始了与肥胖作艰苦卓绝的斗争！

学校的伙食其实真的很一般，但为什么会发胖，可能是零食吃多了的原因。首先，要把零食给戒了：饼干、巧克力、冰淇淋、糖果都如同洪水猛兽般可怕，克制再克制！可是，总觉得饿，什么东西都好吃，毕竟学校的饭菜油水太少了。偶尔偷吃一次，就一次吃个饱，多日的艰苦节食就付之流水。到了大一放假，我已经快达到120斤了——完全一个小胖墩！

哪个女孩不渴望苗条，于是手段更加“毒辣”，大一的温和方式不仅不起作用，而且又加剧肥胖的趋势。零食是坚决的不吃了，馋的时候，就吃个水果，实在想吃东西，就吃点爆米花(听说吃了不长胖)。那时，饼干对我来说简直是顶级美食了，可望而不可及。早餐一两稀饭一个包子，中午二两米饭一个素菜，晚上重复早餐模式或者午餐模式，只有周末才尝尝荤菜，一个大排或者一条鱼，那时感觉改善伙食是对自己最大的犒赏。这种魔鬼般的自虐式减肥让我尝尽苦头，感觉从来没有吃饱过，从早到晚都是饿着的，每天都在同饥饿及食欲作斗争。说实话，家里经济条件还可以，也算是个小康之家，可是我却每天这样节食，给爸妈的电话中总是说学校伙食很好，吃得胖胖的。爸妈倒真的放心了。

这样残酷的减肥方式，如果没有成效，简直就是天理难容。

我真的瘦了下来，最瘦的时候达到了我梦寐以求的94斤，可是代价也是明显的。我的宿舍在六楼，每天上楼都是件极其艰难的任务，气喘吁吁、有气无力、筋疲力尽都是我最真切的感受。体重减轻了，可是健康也损失了。我感觉苗头不对，稍稍放松了警惕，再加上食欲膨胀，很快我又如同一只正在充气的气球，反弹，快速反弹。我的减肥成效又功亏一篑了。

在节食中和食欲斗争着，我的体重渐渐保持在106斤左右，看上去脸还是圆嘟嘟的，腹部还是赘肉一堆，可是总体感觉不算太差，就这样，我的大学四年都在和脂肪做着斗争，丝毫不敢放松警惕，体重再也没有突破108斤——这个自我设定的警戒线，好歹保住了一点“青春的风采”：尽管不算窈窕淑女，也还是个健康青春的女孩。

毕业以后，情况完全变了，一切如同上帝恩赐一样，我的体重在减轻。生活环境发生了改变，生活条件也改善了，可是体重却那么争气，让我谢天谢地。单位也有食堂，食堂的伙食是真正的好，每月公司都补贴很多钱改善员工伙食，吃着大鱼大肉，我每天都在担心着，以为体重会暴涨。一个月下来，体重没有变化，我窃喜；又是一个月，我居然还瘦了2斤，我大喜；又过了大半年，我的体重降到100斤以下了，再也没有了和饥饿作斗争的感觉，每天吃得饱饱的，也没有时间和心思再吃零食了，一般的食物也不再引起我的兴趣了。我没有厌食，但确实在瘦。也许告别了自由自在的学生生涯，也许八小时工作紧张忙碌还要加班加点，也许压力增大心思更多，也许……总之，我在没有作什么努力的情况下，体重降了下来，身体素质没有受到影响，体重最终稳定在96斤左右，是我心仪的理想体重。

结婚三年后，苗条的令我骄傲的身材一天天从中部隆起——我怀孕了。快乐中幸福中，我也有着深深的担忧：听说生完孩子，身材就不能再恢复了，而这种情况在我周围时有发生。有个同事本来瘦高的身材，生完孩子成了水桶，几年也没有恢复，而且似乎永远也不再恢复了。我会象她一样吗？这种担

忧一直伴随着我的整个孕期，幸好有baby的喜悦冲淡了担忧，尽管由于怀孕，我的体重增加了25斤，我还是愉悦地渡过了孕期。

由于自身条件比较好，我选择了顺产，自己生下了小baby。刚生完孩子，我的体重是108斤。我坚持母乳喂养，加上自己带孩子非常辛苦，2个月后，我的体重就降到了98斤，几乎已经恢复了产前的体重。又过了2个月，我休完产假上班了，体重是47kg。一直保持至今，非常稳定。生孩子完全没有影响我的体型，我是一个苗条的“魅力妈咪”——哈哈，又要谢天谢地了！

要说保持身材的心得，下面有几点我觉得很重要：

1、持之以恒地节食是肯定能减肥，但是不提倡，因为难度太大，更重要的是损失健康，代价太大，得不偿失。

2、保持规律的饮食，早餐很重要，适当多吃点，以免午餐丰盛时吃得太多。不要吃宵夜，那是减肥的天敌。

3、工作忙碌紧张，精神充实的人应该不易发胖，所以与其高呼减肥，不妨去努力工作。努力工作是最优越的减肥途径，益处太多，无需多言。

4、产后身材不一定就不能恢复，大多数人能恢复到产前的水平。母乳喂养是最经济最实用最有效的方式，大大值得推崇提倡。

## 张柏芝减肥法5天瘦10斤篇三

连我自己都会觉得诧异，在20xx年6月，我选择了一次勇敢的蜕变！但是过程是很痛苦的，这种心酸也只有自己能体会得到。基本上是和绝食差不多，而又区别于辟谷，主要还是在卡路里上的控制。

我是之前听过某些减肥导师说的饮食清单，然后按照这样的吃法，持续了好几个月。不过我在公布我的饮食明细之前，我可以肯定的告诉大家，饮食习惯也因为这次而改变了好多，很多不吃的像苦瓜、南瓜、芹菜、洋葱等慢慢开始爱上了。

我可以给大家一个早中晚的饮食表看看，如果想瘦得快，那就在卡路里上下狠心，当然身体是最重要的！

早上：你可以选择喝一小碗小米粥，然后外加两个煮熟的鸡蛋，前提是鸡蛋黄得去掉。

中午：按道理可以吃一小碗米饭，你如果觉得扛得住，那就选择继续喝小米粥，然后吃400g左右的蔬菜，顺带一些牛肉是可以的，因为牛肉的热量比猪肉的低一点，鸡肉也可以吃，但都不要吃太多。

晚上：不过网上也有种说法就是过午不食，意思就是中午吃过了就当天剩余时间不要再吃东西了！顶多只能喝一些白开水或者茶。如果晚上实在是很饿，那就选择在晚上6点之前吃一个苹果吧！因为苹果吃一个，热量并不是很高，被誉为减肥之王，很多情况下，吃苹果是有益的，你可以每天坚持吃一个，这个对减肥之外还有很多方面是有益的，早上吃是最佳的时间段。

像酸奶和脱脂牛奶、无糖豆浆等低热量食品是可以在白天的各个时间段穿插的，但总体热量估算是要控制的！千万不能一顿饭猛吃太多！

网上也有苹果减肥法，但这种方法不值得提倡！虽然瘦身可能会相对比较快，但人可能身体吃不消，坚持一段时间之后再恢复饮食，结果是可想而知的！

我还忘记了一点，每天要坚持锻炼，这个是必不可少的！如果你一天吃的很多，同时运动消耗也不少，这样长此以往，应

该不会反弹很多。如果你平常感觉吃得很少，但是基本没有运动，这可是万万不可以的！单纯只靠控制饮食是远远不够的！

喝水！你今天喝了多少水？怎么会有喝水就发胖的说法？这个对于我来说，并不是那么重要。因为我以前得过肾结石，疼痛感很强，经历过一次超声波碎石之后，每天蹦蹦跳跳，不停的喝水。终于不负有心人，结石排出来了！之后又过了不久，体内又有一颗不大不小的石头，也是经过各种努力，拼命的喝水，搞定它了。

喝水有利尿的功效，据说每天喝水至少2000ml以上，这样是对人体有好处的！但是和吃苹果一样，不要在晚上喝太多水！这样容易水肿！

因为结石，所以我不能吃太多豆制品以及菠菜。但豆制品的确是很好的减肥佳品可选之一！豆浆，选择喝无糖的，至少可以有一定的饱腹感，和蜂蜜一样，对肠道有好处，不过得知道，不要早上空腹喝豆浆和牛奶哦！必须吃一点别的垫垫。

每逢佳节胖三斤！这一句话实在是太经典了！没办法，大家在面对美食的同时，一旦吃上瘾了就一发不可收拾！今天春节对于我来说，自我感觉良好，应该是和平时的克制以及健步走有关系！

过节这几天，我除了早餐很正规之外，午餐有时米饭会多吃一点，晚餐偶尔吃一点米饭，但稀饭是每天必须吃一点的！油炸食品呢！总不能说着减肥就一直不吃吧！所以偶尔放纵了几次！零食呢！像坚果之类的，一天吃十几颗就很满足了，有一种我们这的甜点，也是在克制的情况下吃一两个。其它的就没怎么注意去吃了，如果是一个卡路里控，相比这样额吃长此以往，肯定还是对减肥不利的！

我的个人建议：如果你是一个健步走达人，那么你就先从每

天一万步开始吧!如果走的速度适中，一天300至400卡路里左右，相对于女性同胞来说可是一顿饭的热量总和!如果是速度较快，那是再好不过的了!

我在减肥期间，经常去健身房骑动感单车，虽然没有多少步数，但一样是会消耗不少的卡路里的。至于应不应该可以计算卡路里，我觉得程度应该适中，意思就是不要太可以去计算，这样人会很累的!因为很多都是估算的，并不是那么的准确，自己觉得差不多就行了。

我过渡到正常饮食阶段后，早餐的一碗粥是必不可少的，然后一个煮熟的鸡蛋，蛋黄也一并吃掉，还吃2两的千层饼，但含油的我不会经常吃的。或者吃一两个米饭饼，偶尔冲一点即熟的燕麦片，倒入一点脱脂牛奶也可以。中午在原来的基础上则是加了一点米饭的量，晚上依然是能不吃米饭就不吃，喝一点粥，吃素菜就可以了。这样的吃法是对迫切想瘦身的人是不符合的!

其实减肥的方法有很多种，煎熬的程度也有重也有轻，关键在于你自己的坚持，不过一切都要量力而行!不要急于求成!我是减肥的过来人，如果以我当时减肥的决心，现在的我也许更瘦，如果不是家里人打断我的进度，过后我会觉得自己有点太过了。

任何时候应该为家人负责，当然为身体负责也是很重要的。减肥不容易，保持更不容易，恢复饮食不控制，长胖so easy!减肥在于个人的选择，所以当你下定决心之后，在家里人支持的情况下，再开始你的减肥之旅吧!

## 张柏芝减肥法5天瘦10斤篇四

减肥成功了就要跟姐妹们分享下减肥成功的心得?有了这些心得一定可以帮自己轻松减重，重在坚持!

减肥成功的心得锻炼计划：应选择平缓的运动形式，如慢跑、游泳、做健身操等，每天坚持锻炼1个小时。运动的最佳时间是早上9点之前和太阳落山之后。

减肥成功的心得饮食计划：节食可减少体内能量的摄入。由于并不觉得怎么饿，我们常常不想吃饭。但可能一挨到太阳落山，气温下降，我们就想洗劫饼干盒和冰箱。所以，如果想减肥，可以每天吃5次饭，每次吃的数量要少，时间要均匀，这样就能起到减肥的作用。饮食应以清淡为主。你可以尽情尽兴、大吃特吃新鲜水果和蔬菜(不用担心会发胖，因为水果和蔬菜能减少脂肪，增加复合碳水化合物)，以减少你对其它食物的需要。另外，对于减肥者来说，幸运的是炎热的天气会抑制食欲。

减肥成功的心得药物调理计划：对于每个想减肥的人来说，在准备减肥之前应首先要了解自己发胖的主要原因，以及最适合自己的减肥方法及药物，并在专科医生的指导下制订整个减肥计划。现在市面上减肥药种类很多，不少人抱怨服用后效果不显着或没有效果，其实这是没有对症下药所致。肥胖根据世界卫生组织的定义是一种慢性病。

减肥成功的心得一个月能减个10斤左右。，早上吃的营养点，中午吃的丰富点，晚上少吃或只吃水果和蔬菜。每周坚持运动5、6次，每次最少40分钟，例如：慢跑、健身操、跳绳、快走、瑜珈。

一定要注意制定科学的减肥计划，包括：锻炼计划和时间计划、药物调理计划、饮食计划等，赶快领悟这些减肥成功的心得吧！

## 张柏芝减肥法5天瘦10斤篇五

心态 首先必须强调想要瘦身减肥必须要有一个良好的心态。一个人不可能一口吃成个胖子，自然也不可能一下瘦成道闪



电。所以请大家在减肥前先端正自己的心态，什么“三天减肥计划”、“七日瘦身餐”等等，这些让你迅速瘦下来的方法只会让你贫血、低血压、低血糖，影响你的身体健康，而且这种方式往往极易反弹。

2 饮食习惯 俗话说，减肥就是要管住嘴，迈开腿。管住嘴是第一步，也是最重要的一步。许多胖mm往往都有一定程度的吃饭过快、过多、或者暴饮暴食的习惯。良好的饮食习惯是减肥的第一步，也是保持身材的重中之重。坚持每顿饭只吃8分饱，少吃多餐，细嚼慢咽。每顿饭用餐时间应该在20分钟左右，至少咀嚼20余次再下咽，这样能减少胃的负担，同时也让你的大脑有更多的时间接收信号，反映判断你是否吃饱了。

3 饮食结构 做到上面的几点只能让你保持现状的体形，想要瘦身还需要改善饮食结构，减少主食摄入量。减少摄入量不是让你不吃，而是合理吃，蔬菜多，肉类、淀粉类少。推荐大家减少食物的花样，越简单越好。其次，每顿饭如果选择吃面食、米饭等就不要吃肉了，吃肉就不要吃淀粉类的食物。蔬菜和主食(米、面、肉其中一种)的比例应为3:1，三份蔬菜，一份主食。举个例子，早上你可以选择一个苹果+一片面包，午餐是蔬菜+牛排，3:1，晚餐蔬菜+米饭，3:1。不论你吃多少，一定要记住3:1这个比例，然后在这个基础上吃八分饱就好。

5 量体 如何判断你瘦了?许多人会选择称体重，恨不得时时称，刻刻称，连多喝一杯水都能称出来多了几斤几两。这样只会徒增你的心里压力。推荐大家减肥可以通过称体重和量身体各部位的围度来判断减肥的成果，一周一次即可。减肥初，记录下你的体重，胸围、腰围、臀围以及手臂、大腿、小腿的围度。一周后同一时间在测量。这个样子更准确。

6 最后，想要成功找个小伙伴吧，一起运动，合理饮食，互相监督，做个计划表，列出清单，更加事半功倍。