

减脂餐心得 减肥心得体会(实用5篇)

每个人都曾试图在平淡的学习、工作和生活中写一篇文章。写作是培养人的观察、联想、想象、思维和记忆的重要手段。范文怎么写才能发挥它最大的作用呢？下面是小编为大家收集的优秀范文，供大家参考借鉴，希望可以帮助到有需要的朋友。

减脂餐心得篇一

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作着斗争，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了一一我怀孕了。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”一一哈哈，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。

减脂餐心得篇二

中国对饮食的重视程度有史以来都是很高的，随着社会的发展，现在饮食文化不仅仅是以作的巧，吃得好为主要内容了，而是增加了一个健康的概念。饮食与健康也成了一对不可分割的词语了。

在中国的饮食中，很多都是富有传说和故事的。这不仅为饮食文化增添了一种深厚的积淀，也同时记录了中国饮食文化的一部分历史。

据《易，鼎》中最早的记载，“以木翼火，亨饪也。”在古汉语里，“亨”同“烹”，作烧煮讲也就是用火加热食物。”饪”是指事物加热到适当的程度(成熟)，随着时代的发展，烹饪就是对事物原料的科学合理的加工，制成有一定艺术的，有营养的色香味俱全的菜肴。

我国的烹饪技术在夏朝得到很快的发展，当时不仅宫廷中，官府中有专职的厨子，明鉴也有“沽酒市肺”的“庖人”专司饮食业。少康是我国历史上第一个有年代可查的厨师，而是夏代国王，从这一方面也说明了夏王朝对烹饪的重视。

随着历史的发展。我国在商朝春秋等以后的时期，到元明清时期，饮食烹饪技术都在不断的发展，到了清朝烹饪技术算是到了又一个高峰。清朝的满汉全席，享誉中国，无人不知无人不晓。可谓是清朝的一个代名词。

中国的饮食文化文明与中外，山珍海味，特色佳肴，它也成为了中国文明史的一部分。中国地域广阔，不同地区，特色不一，有川鲁苏粤四大菜系，闽浙皖湘风味，京沪鄂风味等，以长江为界又分为北方菜和南方菜。不同的菜系又有别的分

类方式，菜肴又可分为宫廷菜，素菜，少数民族菜，官府菜。每种菜肴又有细分，由此可见，中国的饮食文化深厚之底蕴。

减脂餐心得篇三

1、严格遵守安全操作规程，遵守工作操作制度。每年的安规考试都在告诉我们，我们的工作有标准、具体、安全的操作流程，只要熟悉并遵守这些规则和流程，我们就能保障我们的工作安全，在发生的事故中，有很多并没有严格遵守我们这些规程，从而导致悲剧的发生。

2、把安全从口头贯彻到实际行动当中去，不断提高自身业务素质，熟悉安全操作流程。而不仅仅是当作一个口号，要狠抓落实，一思不苟，齐心协力的做好安全生产工作。电力行业是个高危险行业，我们在平时的工作中，一定要牢固树立“安全第一，预防为主，综合治理”的思想，从思想上提高认识，增强责任感和使命感。其次是提高自身业务素质，平时在工作之余，我们应该多花点时间提高自身业务素质，熟悉安全生产操作流程，打造一支业务素质过硬的员工队伍，只有这样才能把安全事故降至最低直至为零。

3、在工作中从严要求自己，细处入手。将“严、细、实”三个字做为一切工作的基本要求，深刻理解这三个字的万钧份量。“严”就是严格标准，一丝不苟，从严查处事故责任者；“细”就是见微知著，防微杜渐，从细微处做起，从点滴做起，以控制异常，减少障碍，防止事故；“实”就是实事求是，夯实基础，从最基本的方面做起，不弄虚作假，不欺上瞒下，确保工作质量和标准。通过贯彻执行这“三字方针”，我们的工作质量才能得到保证。

4、四是开展形式多样、主题鲜明和内容丰富的安全活动，努力营造良好安全文化氛围，共同构筑安全大堤。安全活动重在预防，我们通过开展宣传安全活动，把安全的重要性从理论上切实贯彻到员工的员工的思想，使员工真正从内心感

受到安全生产的重要性。

我们每一个人都关系着一个家庭的幸福，我们的安全，牵系着母亲的心，牵系着儿女的心，更是维系着幸福家庭的纽带！真心期望，每一位电力职工，在工作的时候，千万要小心，为了你及他人的幸福，请保护好自己，杜绝一切悲剧发生，千万不要违章作业，真正的做到：“居安思危，警钟常鸣”。

学校餐饮食品安全培训心得体会4

减脂餐心得篇四

中国素有礼仪之邦的美誉，而中国的饮食文化在历史长河中也源远流长。如果你去到任何一个中国人的家里或是在中国餐厅就餐，你会发现他们的餐桌礼仪十分特别，而且充满着深意及乐趣。

尊重为先

在餐桌上，中国饮食文化非常注重“尊重”二字。对于那些长者，老师或者贵客，通常都要做到谦虚礼让。

中国人非常注重孝道。他们往往会先把最好的菜第一个送给自己家庭里的长辈品尝，因为长辈们为了这个家付出最多。在古时候，虽然人们生活拮据，但是善待自己的长辈并尽力照顾好他们是必须尽到的义务。

尽管中国的主人都很友好，但作为客人也要向主人表示敬意。在晚餐开始前，主人往往会寒暄一番，客人只有在听到“请用，随意”等类似的话语后才能开始用餐。否则，会让人感到不舒服。

主人一般会把主菜放在餐桌的中央，其余的菜围绕摆放。通常主菜会面向贵宾或者年长者，这也显示出尊重的美意。

筷子文化

重要时刻

生日是每一个人生命中最重要时刻之一。在年轻的时候，人们往往在生日前要吃一碗面，寓意长寿；在生日当天则吃蛋糕庆祝。等人到了中年，这时候的生日更为重要，除了吃面和蛋糕之外，大家还会送上蟠桃祝福长寿安康。

在端午节，尽管不是所有人都能亲眼欣赏到赛龙舟的精彩比赛。但是，他们都会吃粽子，用糯米，鲜肉以及竹叶等原材料包出来的特别食物。这是为了纪念中国古代著名的历史人物屈原而制作的，人们害怕他吃不饱，就会给他做各种样式和形状的粽子。

在中国农历最后一个月的第八天，中国人都会吃“腊八粥”，来纪念和分享大家的成果，至今这个传统没有改变。

对于中国家庭，如果有孩子出生了，父母们会为邻居送上红鸡蛋庆祝这件喜事，有时候会在红鸡蛋上点上黑点，表示孩子的出生日期，或者暗示孩子是男孩还是女孩。

而在新年的时候，大部分中国人都会聚在一起，享用鸡鸭鱼肉，庆祝新年的到来，这些食物也寓意来年的繁华与丰收。

减脂餐心得篇五

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。