

2023年万微信转账截图 健康的减肥计划 方案(优秀5篇)

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。相信许多人会觉得范文很难写？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。

万微信转账截图篇一

活动日期：20__年7月1日~8月30日

活动宗旨：

借助此次活动，提升减肥店的口碑，让顾客认同减肥店的专业技术和服务，以此能在旺季时提升销售业绩，实现减肥店盈利目标。

活动内容：

凡是顾客在活动期间购买夏季减肥项目，即享受夏日减肥优惠；

a套餐：价值988元。可享受2个疗程的夏日减肥塑性项目、2次面部美容项目以及2次拔罐减肥项目。

b套餐：价值1088元。可享受3个疗程的瘦身塑形项目、3次面部美容项目、以及3次拔罐减肥项目。

凡是暑假期间会员到减肥店中来消费的顾客，可享受减肥塑性项目7折优惠、面部项目6折优惠。新顾客均可免费专业诊断。

活动注意事项：

想要活动举办得好，宣传需提前一个月开始进行。

为得到顾客的青睐，不妨在活动期间多准备一些有价值的关联活动。

活动前一定要备好相关产品，以防出现供不应求的问题。

万微信转账截图篇二

运动方案一：滑冰

大大小小的滚轴冰场、真冰场也开了不少家，你去过了吗？夏天的时候，你可以去滑旱冰，冬天的时候，又是滑真冰的好时候，滑冰对于协调能力的锻炼是很有帮助的。

适合人群：没有什么年龄的界限，但建议你现在尽快学，如果你目前还不会的话。

运动装备：运动装(如果你是新手，千万不要穿裙子)，溜冰鞋。

运动效果：有助于锻炼身体的协调能力，在身体方面，它可以使你的腿部肌肉更加结实而有弹性。同时，滑冰属于大运动量的运动，它还会提高你的肺活量。

脂肪燃烧值：420卡/小时。

运动评价：如此简便健身的运动，赶快行动起来！

运动方案二：自行车

这是一项我们再熟悉不过的运动了，它有效地把健身与我们每天的生活结合在了一起，也就是说，它不会占用我们多余的时间。

适合人群：任何人，不论你是平常人还是运动员，也不论你的年纪。

运动装备：一辆自行车，如果你不是运动员，一辆普通的自行车就可以了。

运动花费：除了自行车的正常维护，你不需要任何额外的花费。

运动效果：这是一项最易于坚持的运动方式，它可以锻炼你的腿部关节和大腿肌肉，并且，对于脚关节和踝关节的锻炼也很有效果。同时，它还有助于你的血液循环系统。

脂肪燃烧值：240卡/小时。

运动评价：最有利于坚持的运动项目，最接近于自然，最经济。

运动方案三：慢跑/散步

没有什么运动比慢跑和散步更大众化了，它不需要太大的投入，却可以有很大的收益，美国人甚至创造了一个新的词汇，叫做“wogging”它来自于jogging和walking两个词的合成，它的意思就是将慢跑与散步结合起来，来体现两项运动的密不可分。

适合人群：适合所有人群，如果你热爱运动或者热爱减肥的话，最好选择跑步；如果你没有时间的话，建议你每天的晨练放在上班的路上，最好是能走路就不要坐车。

运动装备：运动装和跑步鞋。运动花费：无；如果你不很挑剔的话，柏油路就可以是你的运动场地。运动效果：对心脏和血液循环系统都有很大的好处，每天保持一定时间的锻炼(30分钟以上)，会有利于减肥，最好的方式是跑走结合。脂肪燃

烧值：慢跑：420卡/小时；散步：240卡/小时。运动评价：低投入，高收益，但贵在坚持。

运动方案四：高尔夫

高尔夫一贯被认为是绅士的运动，其实，它对女性也同样适合，优美的场地环境，适中的运动量，让你的身心都得到了锻炼。

适合人群：从8岁到80岁的人都可以，但它更倾向于有耐心的和头脑灵活的人，不过，它也可以使你变成有耐心和头脑灵活的人。

运动装备：适合运动的服装，高尔夫鞋和手套，一根球棒。

运动效果：这项运动是和散步紧密结合在一起的，在一个18个洞的球场里，你走路距离会达到6-8公里；挥杆的动作有助于你身体的伸展；此外，美丽的球场更会使你心情舒畅。

脂肪燃烧值：约270卡/小时，一局的时间约为3个小时，所以可以燃烧掉810卡的热量。

运动评价：身心双受益的运动项目，但是投入比较大。

运动方案五：骑马

骑马似乎离我们有些遥远，印象中能够策马奔驰是何等的潇洒，但不管怎样，骑马终究是一种时尚，是一种潮流。

适合人群：40岁以下的女性，因为这项运动有一定的危险性。

运动装备：骑装(也可以是一般的运动装)，马匹(最好是一批有灵性、易接近的马)，帽子。运动效果：可以锻炼你的敏捷性与协调性，并且可以使你的全身肌肉都得到锻炼，尤其是腿部肌肉。脂肪燃烧值：240卡/小时。运动评价：接近自然

的运动方式，让你的身心都得到愉悦。

运动方案六：排球

当我们的女排五连冠的时候，我们还都不大，但是，它却使我们中的许多人迷上了这项运动，排球会使我们的头脑更加灵活，它是一种艺术，它的魅力就在于它需要集体的努力。

适合人群：35岁以下人群，毕竟它的运动强度很大。

运动装备：运动服，运动鞋。

运动效果：会使你的个子越长越高，所以建议你尽早加入这项运动，对臂部肌肉和腹部肌肉的锻炼效果尤为明显，同时，对你的灵敏性的提高也很有帮助。

脂肪燃烧值：180卡/小时。

运动评价：让你的协作能力更强！

万微信转账截图篇三

控制饮食减肥：

第一种：喝白开水！

早上起床后就喝杯白开水既解饿也对身体也有好处！知

反正只要你感觉饿了就喝白开水！

喝的再多也不用怕会长肉！

第二种：喝稀饭！

白米稀饭既好喝也没有淀粉和糖份！

一日3餐只喝稀饭！包道你3天后身上的肉肉会减少许多！

第三种：吃苹果！对于那些爱吃苹果的来说版。

这种方法比较简单些！只要你感觉饿了就权吃苹果，

数量不限只要你觉得吃饱了就可以啦！

以上3种方法都有用过！只要你肯坚持3天就可以使你的体重减掉3—10斤！

万微信转账截图篇四

步骤一：双膝弯曲躺卧在床上，膝盖内侧、臀部与脚后跟连成一个正三角形。

上身拉直，双臂置于两侧，手掌贴床。

然后抬起右腿，脚掌绷直，但小腿与床平行，右脚的小腿、大腿与左腿的小腿、床组成一个平行四边形。

步骤二：一边慢慢呼气，弯曲的右膝伸直，使大腿、小腿与绷直脚掌连成一条直线，并与上身成90度直角，臀部保持着床，双掌也不离床。

如果右腿伸直后很难举直正上方，稍稍向下倾斜也是可以的，慢慢一步步练习便能做到位。

步骤三：保持上一步的姿势，绷直脚掌开始向小腿的方向压下，与腿部形成90度。

但膝盖保持伸直的姿势，此时会感觉到腿部的肌肉受脚腕的拉力而拉伸。

右腿保持伸直，脚掌维持姿势的情况下，放下右腿，但右腿不着床，与床离开并平衡。

同时，弯曲的左腿向臀部收回，双腿的运动为反方向。

这一连贯的动作连续做5次就好了。

床上伸展膝盖瘦大腿

步骤一：躺卧在床上，腰背拉伸，面向正上方，双膝弯曲，脚掌踏床，大腿与小腿的角度小于90度。

然后慢慢举起右腿，膝盖伸直，小腿与大腿连成一直线，脚掌与腿部垂直。

用双手扶住右膝内侧固定好，双臂伸直。

步骤二：右膝慢慢弯曲，小腿与大腿成90度，此时大腿微微向上身的方向收回一点，双臂自然弯曲，但脚掌始终与小腿成直角。

然后再次举直，来回重复4次，伸直时要注意呼气哦。

床上简单的瘦腰运动

步骤一：双膝弯曲并拢躺于床上，腰腹与上身挺直，双臂弯曲，双手抱头，手肘收紧，面向正上。

步骤二：然后双肩拉起头部，做仰卧的动作，但背部、腰部、臀部、脚掌保持贴地。

再放下来，来回做8次。

步骤三：恢复仰卧的姿势，肩胛骨充分与床接触，慢慢呼吸放松。

右脚抬起，但大腿与小腿保持原来的角度，脚掌绷直，同时上身做仰卧侧倾的'姿势，双臂手肘向前收，腰部与臀部保持着床。

上下做4次。

床上减肥操

动作一：平躺在床上，微微弯曲膝盖，两手臂自然放置身旁，脚底着地，然后慢慢向上抬起臀部，尽量抬高后再慢慢放下，重复动作十次。

减肥方法

这个动作能够很好的收紧小腹，同时还会收紧臀部，不仅瘦腰腹，还有提臀的功效。

可根据承受能力将抬起高度逐渐增加，如需再加大难度，可以单脚着地练习，或在腹部增加重量，比如说放本书。

动作二：头朝下平躺在床上，两手臂向前伸直，再慢慢抬起上半身和头部，尽量抬高后再慢慢放下，注意保持腹部及以下紧贴于垫上，不要用力过猛，重复动作十次。

这个动作是经过玉珠娴瑜珈动作改良来的。

如果双臂向前伸直较难做到的话，可以将双臂撑在身体两侧，与肩平齐。

动作三：侧躺在床上，用左手撑住头部，右手撑住身体，同时将右腿抬高，左腿蜷起。

保持身体伸直，脚尖向下，脚跟向上，动作要放慢，如果做完臀部侧面感觉酸痛，说明你的动作是正确的。

这个动作很简单也很常见，但不要小看它，每天坚持下来对瘦下半身超有效果。

做完后，可以用手轻拍感觉酸痛的地方，放松肌肉。

动作四：跪趴在床上，然后同时抬起你的左腿和右手臂，尽量抬高后再慢慢放下，换一侧重复动作。

注意保持头部与背部的自然状态，抬起高度可以逐渐增加，向上时呼气，重复十次。

这个动作稍微有点难度，最开始做的时候可以慢慢来，把动作放慢，以保持平衡为主。

全部动作做完后，可以躺在床上放松一下，调整呼吸。

一个月后，你会发现你的“小肚腩”不见了！

万微信转账截图篇五

实打实运动篇：

健身训练：

1热身运动：5到10分钟，微微有些出汗即可，可采用：固定自行车；

4抻拉放松：5到10分钟，柔韧性训练，放松全身肌肉，让心率恢复正常，采用：垫上动作。

注：上面的计划1周3次，隔天进行，每次1个小时左右即可（紧凑高效）。

力量训练：

控制在30分钟左右，每个部位1个动作，每个动作做3组，每组15次，括号里为备选动作。

1胸部：坐姿推胸（俯卧撑）

2背部：坐姿划船（颈前下拉）

3腿部：坐姿蹬腿（坐姿腿屈伸）

4肩部：坐姿推举（哑铃侧平举）

5腰部：坐姿后压（罗马椅背伸展）

6腹部：坐姿卷腹（健身球仰卧起坐）

轻松技巧篇：

磁石经络法

又名乐每塑身法，就是指将乐每塑身美日贴粘在男士的肚脐或脚底，通过磁石的透皮吸收左右加速男士们体内脂肪的快速运动和燃烧，以达到健康减肥的目的。

此法最大的优点在于不需运动和节食就可以减肥，且不会耽误人们的正常工作和学习。

针灸减肥法：

顾名思义，需要去专业的中医针灸机构进行针灸，通过调整内分泌已达到减肥的目的。

此法的成败在于针灸师的专业与否，因此，想要成功减肥，一定要下大价钱。

饮食建议篇：

不给出特定的食谱，是因为每个人都是不一样的！能把握主要原则便可。

少吃多餐，丰富的早餐，抵制垃圾食品，

多吃蔬菜水果（每天5份蔬菜，3份水果），

多喝水，减少主食，多吃豆类，适量瘦肉，鱼类。

包括控制热量摄入

中学生暑假在家没什么事做，整天吃了玩，玩了睡，这样很容易造成肥胖，想要减肥并保持完美身材，在饮食上就要注意，尽量少摄入高热量高脂肪的食物，例如肥肉之类的就要少吃，尽量多吃鱼或家禽类食物。

包括饮食注意清淡

暑假的天气很炎热，很多中学生都因没有胃口，而进食过咸的食物，因为咸的食物会越吃越想吃，这样很容易引起肥胖，想有效减肥，饮食上应注意清淡，少吃咸的食物，经过加工而带有酱汁的食物也要少吃，这些食物都给身体带来大量的热量。

包括平衡饮食

很多中学生因放暑假在家，整个人放松了，没有压力，就会吃多比较多或者吃的时间不准时，甚至因在家玩游戏而有一顿没一顿的，想要减肥，每天都应准时吃饭，合理安排饮食，吃饭时也不可囫囵吞枣地吃。

包括每天多喝水

喝水对减肥很重要，中学生暑假想要减肥，也需要注意要多喝水，因为水可以促进身体新陈代谢，而且水还能帮助排毒，每天早上起床要喝一杯白开水，可以帮助消除宿便，午饭前喝一杯，可以控制食量，饭后一杯水要以帮助消化。

包括多运动

中学生在暑假想要减肥，也是要多运动的，最好每天早上坚持跑步或跳绳，日常中多游泳，游泳是减肥最好的运动，游泳可以消除全身的赘肉，除了这些运动，每天晚饭半小时后，出去散散步也是可以减肥的。

减肥不是一天两天的事，想要成功减肥，贵在坚持，中学生们想减肥按这份减肥计划坚持下去，一定可以成功的。

1、别太宠自己胃

在学校，学生的饮食受到较大的限制。一些学生就会想着，到了暑假就可以趁机好好犒劳自己胃，把平时在学校很难吃到的食物统统吃个遍。如果你是这样想的，那你就等着发胖吧。

要减肥，千万不要太宠自己胃。要清楚哪些食物自己不能吃，哪些食物需要多吃。在量的把握上也要苛刻，不要因为嘴馋而导致饮食过量。

2、多吃蔬果粗粮

暑假减肥，蔬果粗粮是食谱中不可或缺的部分。蔬果普遍热量低，富含营养，且大多具有利于减肥的物质。比如苹果就含有独特的果酸，可以加速代谢，减少体内脂肪；芹菜富含膳食纤维，有助于消化排毒，有利于减脂。

除蔬菜外，还要多吃粗粮。粗粮饱腹感强，并且有助于肠胃

蠕动，促进消化，还能利尿消肿。多吃粗粮，会让减肥效果翻倍。

3、杜绝高热量零食

4、一日三餐分配好

没有了学校饮食限制，学生们就容易变得“任性”，想吃就吃，不想吃就不吃。这样就会导致饮食不规律。不规律的饮食是肥胖的一大诱因。要想减肥，在暑假里学生应当严格控制饮食规律。一日三餐必不可少，早餐要吃好，午餐吃饱，晚餐就尽量少吃。一日三餐的热量分配要合理，早餐和午餐摄入热量可以稍高一点，但晚餐热量就要减少。一般来说，一天饮食热量不要超出1200大卡太多就最减肥。

有氧运动部分

1、游泳

在水里运动人要承受的压力要比在空气中运动大得多，燃脂效果也会更好。在众多有氧运动中，游泳可以说是最有效的一种减肥运动。每游泳一小时，消耗热量超过800大卡，其消耗量要比跑步、跳绳、打球等都要高。而且游泳会运动到全身部位，能够锻炼到全身肌肉。暑假天气正炎热，而游泳消暑，减肥效果好，相信学生们都会乐意下水运动。所以，不妨把它列入你的运动计划吧。

2、跑步

跑步简单普遍的有氧运动，它能锻炼全身的肌肉，燃烧脂肪，还能增强心肺功能，让你体形更完美，身体更健康。

3、骑自行车

暑假里约上几位朋友一起骑自行车到野外去兜风是个不错的选择。骑自行车能加强腿部训练，消减腿部赘肉，塑造完美腿型，还能让你尽情释放压力，舒缓心情。

无氧运动部分

1、深蹲

深蹲动作是锻炼臀部和腿部的王牌动作，还能增强心脏功能，提高肺活量。深蹲时候要注意，腰背保持直线，髋关节低于膝关节。

2、平板支撑

平板支撑是一个类似俯卧撑的动作。但俯卧撑主要锻炼胸部，而平板支撑则主要锻炼人的腹部，对减腹部赘肉，瘦小肚子有着显著作用。具体动作为：俯卧，两手屈肘成90°支撑身体。腹部收紧，两腿并拢伸直。保持动作。

3、仰卧起坐

仰卧起坐对于学生来说绝对不陌生。但是，做这个动作时候，要注意双手不要托着头部。这样容易导致脊椎受伤。做动作时，双手可以放在耳际或者放在大腿两侧。

一、饮食方面

1、控制主食和限制甜食

如原来食量较大，主食可采用递减法，一日三餐减去50克。逐步将主食控制在250—300克左右，主粮有麦、米和一些杂粮可选用，但食量必须严格限制，养成吃七八分饱的习惯。对含淀粉过多和极甜的食物如甜薯、马铃薯、藕粉、果酱、蜂蜜、糖果、蜜饯、果汁甜食，尽量少吃或不吃。

对一些含脂肪过多的食物，如花生、核桃、芝麻以及各种动物油，奶油和油炸的食物也应加以节制。副食品可采用瘦肉、鱼、蛋、黄豆制品和含糖分较少的蔬菜、水果等。

2、膳食纤维

纤维能阻碍食物的吸收，纤维在胃内吸水膨胀，可形成较大的体积，使人产生饱腹感，有助于减少食量，对控制体重有一定作用。人吃含纤维多的食物就能在一定时间内很好地进行消化吸收而后将废物排泄。饮食中食纤维多的人，咀嚼的次数也多，因此进餐速度减慢，使小肠能够慢慢地吸收营养、血糖值难以上升。

由于食物纤维能促进肠道蠕动，若大量食用，则便秘也自然减少，大肠癌的发病率也会下降。所以肥胖者还是多食些纤维为好。

3、适量饮水或喝汤

饮水是人们日常生活中必不可少的需要。夏季可食用西瓜、西红柿等解渴，西瓜汁、冬瓜汤还能利尿。过分限制水，能使胖人汗腺分泌紊乱，不利体温调节，尤其是尿液浓缩、代谢残渣不易排净，还可引起烦渴、头痛、乏力等症状。适量饮水，可以补充水分，调节脂类代谢。

常喝汤，保健康。喝汤对人体健康有好处。研究发现汤是一种良好的食欲抑制剂。因此，一些肥胖者就采用喝汤来减肥。在平时就餐时多喝些汤，以减少主食的摄入量，从而达到减肥目的。

二、运动方面

1□emptystomache□空腹训练

空腹时候训练，你能够更好地控制腹肌，从而效果更佳。建议在每天早晨醒来，或者晚上睡前，亦或是每次训练的最后加入腹肌训练。

2□frequency□高频率

腹肌需要高频率反复轰炸，所以必须要进行高频率训练□ulisses建议一周3-4次的腹肌训练。

3□cardio□有氧训练

其实每个人都有腹肌，或大或小。但并不是每个人都有清晰线条，原因在于在腹肌上面盖了或厚或浅的一层脂肪。有氧训练可以帮助燃脂□ulisses建议一周至少三次有氧训练。有些朋友可能不做有氧，仍然保持非常清晰的腹肌线条。但是记住：你不是他，人家已经练就一身肌肉，基础代谢高，不动也燃脂，所以，还是乖乖做有氧吧。

4□variety□动作变化

腹肌训练讲究训练动作的变化，光是仰卧起坐是肯定不行的！一方面需要根据上腹肌、下腹肌、腹外斜肌等进行具有针对性的训练动作，通常每次训练进行3-4组动作。另一方面，需要时常变化动作，因为身体会慢慢适应一个动作，从而刺激效果递减，所以经常变化动作，可以加强对肌肉的刺激。

一、控制主食和限制甜食

如原来食量较大，主食可采用递减法，一日三餐减去50克。逐步将主食控制在250—300克左右，主粮有麦、米和一些杂粮可选用，但食量必须严格限制，养成吃七八分饱的习惯。对含淀粉过多和极甜的食物如甜薯、马铃薯、藕粉、果酱、蜂蜜、糖果、蜜饯、果汁甜食，尽量少吃或不吃。

对一些含脂肪过多的食物，如花生、核桃、芝麻以及各种动物油，奶油和油炸的食物也应加以节制。副食品可采用瘦肉、鱼、蛋、黄豆制品和含糖分较少的蔬菜、水果等。

二、膳食纤维

纤维能阻碍食物的吸收，纤维在胃内吸水膨胀，可形成较大的体积，使人产生饱腹感，有助于减少食量，对控制体重有一定作用。人吃含纤维多的食物就能在一定时间内很好地进行消化吸收而后将废物排泄。饮食中食纤维多的人，咀嚼的次数也多，因此进餐速度减慢，使小肠能够慢慢地吸收营养、血糖值难以上升。

由于食物纤维能促进肠道蠕动，若大量食用，则便秘也自然减少，大肠癌的发病率也会下降。所以肥胖者还是多食些纤维为好。

三、适量饮水或喝汤

饮水是人们日常生活中必不可少的需要。夏季可食用西瓜、西红柿等解渴，西瓜汁、冬瓜汤还能利尿。过分限制水，能使胖人汗腺分泌紊乱，不利体温调节，尤其是尿液浓缩、代谢残渣不易排净，还可引起烦渴、头痛、乏力等症状。适量饮水，可以补充水分，调节脂类代谢。

常喝汤，保健康。喝汤对人体健康有好处。研究发现汤是一种良好的食欲抑制剂。因此，一些肥胖者就采用喝汤来减肥。在平时就餐时多喝些汤，以减少主食的摄入量，从而达到减肥目的。

四、慢食减肥

平时就餐时减慢进食速度，可以达到减肥目的。日本研究者中村经过观察，发现同样的食物同样的量，肥胖男子用8-10

分钟吃完，而消瘦者却用13-16分钟吃完。另外他还对食物进行了咀嚼次数调查，肥胖男子需要7.7次，肥胖女子需要8.1次，而普通男子需要8.9次，普通女子需要9.4次。随后他又用减慢进食速度进行减肥试验，结果发现，肥胖男子经过19周，体重减轻4公斤，肥胖女子经过20周，体重减轻4.5公斤。因此中村指出，食物进入人体，血糖就要升高；当血糖升高到一定水平，大脑食欲中枢发出停止进食信号时，往往已经吃了过多的食物。所以快食会引起肥胖。若减慢进食的速度，则可有效地控制食量，起到减肥作用。所以在吃饭时要细嚼慢咽。

五、合理作息助减肥

其实女人发胖的最大原因是疏忽，由于工作学习忙，根本没有时间来合理调配生活、安排自己的饮食起居。其实您可以吃饱饭后至少站立半小时，这既可以免去脂肪淤积在小肚子上的烦恼，还省去事后弥补。

减肥的一大忌就是在睡觉前吃东西。睡眠的时候身体不需要运动，吃下的东西全部会被身体吸收变成脂肪囤积起来。假如饿得受不了，也只能吃少量的水煮青菜或水果。只要能长期遵守，身材自然便会保持苗条漂亮，同时又能享受美食，非常简单方便。

减肥有法有术，“法”是不变的，而“术”却必须因人而异。很多减肥经验，都是因人而异的，它们不一定适合每一个人。我们要找出它们背后的“法”或“道”，再摸索和拟定出属于自己的减肥之术。不管采用什么方法，都要持之以恒。希望爱美的你可以坚持这个享“瘦”计划哦。