

2023年减肥计划方案卡通(优质5篇)

为了保障事情或工作顺利、圆满进行，就不得不需要事先制定方案，方案是在案前得出的方法计划。我们应该重视方案的制定和执行，不断提升方案制定的能力和水平，以更好地应对未来的挑战和机遇。以下是小编给大家介绍的方案范文的相关内容，希望对大家有所帮助。

减肥计划方案卡通篇一

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！

减肥计划方案卡通篇二

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。

减肥计划方案卡通篇三

减肥妙招:每天多喝一杯水,早餐切忌莫荒废;每天运动五分钟,爬爬楼梯最当宜;一日三餐要控制,宁可少食多次数;多食花生和蜂蜜,乌龙清茶常伴你。

控制热量是瘦身饮食的基础,成人每天所需的基本热量为2000千卡,如果是为了瘦身的女性可以减到1700千卡,但不能低于1600千卡才能维持一天基本的身体需求。所以特别注意,有些人不吃饭的后果是身体无休止的从肌肉骨骼皮肤中抽取营养素以维持生命活动,最终造成的。结果可能是肌肉萎缩、骨骼脆化、皮肤衰老、贫血等,严重的会影响生命。

即使减肥也要保持摄入人体所需的蛋白质、维生素和矿物质等同时淀粉和脂肪都不可偏废,因为即使不吃淀粉类食物其他食物也都能转化成热量而且一段时间后身体会缺少蛋白质、维生素和矿物盐会扰乱新陈代谢的正常运行想要自然平稳的瘦身就要保持营养均衡。这里提醒那些可以避讳脂肪的朋友,我们应该避讳的是饱和脂肪,而不饱和脂肪的摄入还能起到减肥的效果哦。

减去一顿早餐或晚餐两顿饭之间进食的时间相隔太长,人体会把热量转化成脂肪贮存起来。因此同样份量的热量吃的次数越少越容易发胖,完全作为一顿来吃那更不可收拾。不吃早餐尤其不利于减肥,因为经历了一晚上的睡眠之后新陈代谢已经很缓慢早饭是将新陈代谢调整起来的动力,如果不吃早饭新陈代谢仍然保持一个很慢的水平那么你的消耗就比吃早饭的人消耗要少了很多,减肥的速度也会慢很多,并且对身体有很大的危害!

这是比较不会有“饿”感的好方法,在正常的三餐之间再加入两餐例如一些简单的水果,酸奶和茶类除了可以提供正餐之外的营养也可以增加饱腹感不会让你在下次正餐之前感到非常饿而胃口大开。少食多餐法可是经典的减肥方法哦。

胃的弹性很大，最小的时候比我们的拳头还小，最大能够撑到十几倍，吃了饭可比吃饭前大七到八倍，如果经常吃很多，胃可以慢慢被撑大这样的话本来已摄入了足够的营养却没有饱的感觉，那么只能摄入更多本来不需要的食物了。同时调查还显示八分饱的人比较长寿。

高热量的食物不单容易令人胖，阻碍血液循环还会变化成脂肪积聚在大腿腰腹等处，日久即成为赘肉，更有可能引起将来的心脑血管疾病。所以注意：不要选择煎、炸的食物煮菜时尽量将油的分量减到最低尽量选瘦的肉类少吃含脂肪多的快餐，当然最好是养成素食的习惯。

高盐食物的主要成分是钠，它容易令水分滞留在身体内不易排出，是令身体浮肿的原因之一。此外高盐分食物因为口味重还会令人吃下更多的东西！所以最好避免方便面、罐头、腌制食品等高盐分食品。尤其是身体显得浮肿的朋友应该尤其注意控制食盐，要明确今天你吃东西不是为了你的舌头，而是为了你的身体。

可帮助排泄促进细胞再生，更有助排除身体内的多余水分，防止水肿发生。不妨多食豆类、蔬菜水果、鱼类等。纤维不但热量低，更可通过吸收水分的过程中，帮助排除体内积存的废物，如海带、香菇等。

多数肥胖者进餐速度太快，大脑还来不及感受饱的信息，便已经吃过量。因为胃饱后将信息传到大脑需要15分钟。若放慢进餐速度，便会比较准确地感到饱的信息，也就不会摄入过多热量了。而且细细咀嚼食品时还能消耗一定数量的热量。

正确的用餐顺序应该是先吃蔬菜，再吃粮食加蔬菜，最后是肉类。按这种顺序吃下来能使你多吃蔬菜少吃粮食与肉类，从而控制热量的摄入。

减肥计划方案卡通篇四

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曰贴粘在男士的肚。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，少吃感的食物，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□empty stomach□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。

减肥计划方案卡通篇五

2、先吃蔬菜再吃肉

3、吃东西细嚼慢咽

4、每天至少上1次wc□早上上最减肥

5、少吃多动□a□每周至少做3~4次的有氧运动，建议是游泳、跳绳、跑步等有氧运动

b□选低卡路里的食物，少吃零食等，建议多吃牛奶、燕麦、葡萄柚、番茄、冬瓜、胡萝卜□c□即使你的身高不足1.6米，每日热量低于1200卡会使静止代谢率下降达45%。

6、每天8杯水

7、饮食规律：早餐像贵族，午餐像平民，晚餐像乞丐吃得

8、平衡膳食：荤素多样，粗细搭配，营养丰富，

9、睡觉前3个钟头不要吃东西