# 小腿减肥的论文范文优选64篇

来源：网络 作者：眉眼如画 更新时间：2024-12-06

*小腿减肥的论文范文 第一篇现在，胖好还是瘦好，成为了女性“热论榜”NO。1的话题，很多妈妈也为此减起了肥。那么减肥到底是好还是坏呢？我的观点是：减肥不好！首先，大家都说：“中国文化博大精神”，我们先来看看“胖”和“瘦”的偏旁，一个是月字旁，...*

**小腿减肥的论文范文 第一篇**

现在，胖好还是瘦好，成为了女性“热论榜”NO。1的话题，很多妈妈也为此减起了肥。那么减肥到底是好还是坏呢？

我的观点是：减肥不好！

首先，大家都说：“中国文化博大精神”，我们先来看看“胖”和“瘦”的偏旁，一个是月字旁，一个是病字头，你说哪个好，当然是胖啦！

其次，我来说说我们家，我妈妈也学起了人家减肥，每天晚上只吃一点水果，一点饭都不吃，这不明显是在危害健康啊。她还算好的，只是节食加锻炼，比起人家妈妈，她们还用起了减肥药，打起了瘦脸针，那不是分明在跟健康say“拜拜”吗？我再说一件事，绝对把你吓到！山区里还有些孩子仍然过着九十年代的生活，吃不饱，睡不香，每天还要下地干农活，还有的地方一年洗不上几次澡。而现在我们城市里的很多人都过着幸福生活，不愁吃，不愁穿，每天还要花费大量的时间，大量的精力和大量的金钱去减肥。到头来，赔了夫人又折兵，体重没减成功，却又落下一身毛病，真不划算！又因为减肥会经常有剩菜剩饭，浪费粮食，对比起来都不应该啊！

所以我提倡大家不要吃减肥药，运动减肥，一起拥有一个好身体吧！

**小腿减肥的论文范文 第二篇**

生活在社会上就难免会拥有一些烦人琐事，即使是我们这些天真无邪、烂漫可爱的孩童也无法逃出烦恼的魔爪。我就有数不尽的烦恼，最近我因自己的身体上发生的增重情况而感到异常的烦恼。

“哦，我的天哪！我怎么又肥了4斤。”我看着秤上的数字大叫起来。我原来116斤的身躯上已有许多脂肪了，如今又肥了四斤，这可怎么向妈妈交代呀？“你快减肥吧！”身后传来妈妈的声音，我回头一看，妈妈手里正拿着呼啦圈向我走来，“你每天多运动，应该能瘦下来的。”

于是，艰难的“魔鬼减肥计划”就正式开始了。我每天都要做五十个仰卧起坐，还要转两百个呼啦圈，一天下来，我已是大汗淋漓，浑身瘫软。开饭了，我冲到桌子边迫不及待地夹起一块肉就往嘴里塞。妈妈看见了，大声喝道：“快吃青菜，别吃肉了！”我不情愿地夹起一颗小青菜慢慢地往嘴里塞去。“呸”，真难吃，要不是妈妈在，我早就吐掉了。晚上，我肚子饿得“咕咕直叫”，我强忍着饿在床上看书，可终于忍不下去了，于是一个“鲤鱼打挺”从床上坐了起来，麻利地套上衣服，跑下楼给自己泡了一碗方便面，狼吞虎咽地吃起来。以后的两个月，我天天都如此。

两个月后，妈妈来给我“考核”了。我以为每天晚上吃的面条都在白天被消耗了，于是满怀信心地去称体重。可一称下来，结果令人大跌眼镜，我又重了一千克。“天呐，难道这就是减肥学上说的‘反弹’！”我对天高呼。

唉，减肥难，难减肥，我何时才能瘦下来啊？

**小腿减肥的论文范文 第三篇**

最近猪八戒的肚子胖了不少，很苦恼。有一天，他去找孙悟空解闷。他对孙悟空：说：“猴哥，你看我老猪肚子胖了好多。有什么好的减肥方法吗？”孙悟空想了一下，说：“可以，但是减肥的时候一定要听我的。”“好，好，好，我一定听你的！”八戒笑得很灿烂。

第一天，八戒实施了第一套减肥计划——素食。八戒想吃素一个星期，过了一个星期，孙悟空来查看。经过一周的努力，悟空来看看减肥效果如何，发现没有效果。八戒吃了许多鸡腿来充饥。第一套减肥方案——失败！

第二套减肥计划是吃减肥药。有一天，孙悟空在电视上看到一则卖减肥药：的广告。一旦服用，立即生效！所以他觉得：给八戒买几盒比较好。他马上去超市买了三盒减肥药。八戒先喝了一盒，见没用，又吃了一盒，还是没用。他觉得盒子太少了，就把减肥药都喝了，没效果。这时，孙悟空意识到自己被骗了。第二套饮食计划——失败了！

嗯，两个计划已经连续失败了。没办法。现在我要实施第三个减肥方案——运动减肥。孙悟空让八戒每天跑2公里，跳百绳，练一小时乒乓球。这次，我一定要成功！我不想再受影响了。猪八戒向天祈祷。一个月后，第三套减肥计划——成功了！

通过这件事，八戒学到了一个道理：只要坚持，什么都可以。

**小腿减肥的论文范文 第四篇**

虽然妈妈说我这个年龄正在长身体的时候，要多吃饭，要不然会发育不良，我对着镜子，左右观察了一下，还是觉的我很胖，所以，我决定在这个暑假里，少吃饭，多运动，要减肥。

我怕自己控制不住，就让妹妹监督我，并且还做了计划，两天做试用期，如果减不成肥，就在另想计划。

一个、两个、三个、四个、五个、六个……，我咬着牙，认真的做着每一个仰卧起坐，妹妹是裁判，妹妹对我很严格，这个不算，那个也不算，我辛辛苦苦做了一百个仰卧起坐，被妹妹去的还有六十八个，我咬着牙，拼命做着，我筋疲力尽了，我有了放弃的念头，在一旁的妹妹开了口，说：“做这几个就泄气了，你还说做一百个呢！说话不算数，还当我的姐姐！”妹妹的这几句话让我有了力气，有了倔劲，“我还不信了！我今天就要做一百个，谁怕谁！”不蒸馒头争口气，在妹妹的鼓励下，我一口气做了一百个，出了一身的汗，但我心里比谁都高兴。

妈妈给我做了几个菜，有鱼还还有虾，是我最爱吃的菜，我拿起筷子就要吃肉，一旁的妹妹瞪了我一眼，我马上把肉从嘴里吐出来，我夹起了油菜，看了看，咽了口吐沫，慢慢的把菜放入口中，嚼了一两下，就往肚子里咽，妹妹在一旁大口大口的吃肉，我吃着蔬菜，心里很不服，吃肉会发胖，让妹妹长成个大胖子，我生气的走了。

经过我这几天的努力，我终于减肥成功，我瘦了三斤，我心里别提多高兴了，这次减肥，我体会到了做事不能半途而废，这次减肥成功也有妹妹的功劳！

**小腿减肥的论文范文 第五篇**

喜欢让平淡的生活激起一些清亮亮、蓝莹莹的波浪，于是乎，我便看清了生活中的一把双刃剑。

减肥之美——心动

女孩子嘛，爱美之心必然不可少。可我是个胖女孩，减肥的念头早已在脑子里“轮番轰炸”好几回了。几回回梦到变美女，有让人羡慕的身材，是“增之一分则嫌长，减之一分则嫌短”的完美。这样，能不让我怦然心动吗?减了肥，我便可以不“满脸通红”地去游泳;减了肥，我便可以大包小包逛商店，各式衣服随我穿;减了肥，便可以摆脱男生的讽刺，什么“你不仅有猪的形象，而且有猪的气质”之类的臭话，几次气得我差点吐血。男生们总爱大声叫喊：“你的一笑，狼都上吊;你的一叫，鸡飞狗跳;你不打扮，比鬼难看;你一打扮，鬼都瘫痪。”然而，等我减了肥，这些都会烟消云散。

减肥之恶——心痛

减肥行动立马开始!吃饭的时候，奶奶又夹红烧肉给我，我婉言拒绝：“您吃，我减肥。”打扫房间的时候，妈妈把拖把给我，我欣喜接过：“保证完成任务，我要减肥呢!”锻炼的时候，爸爸把秒表给我，我毅然保证：“两分钟一圈，我减肥!”一星期下来，“肥”减了，人却进医院了。医生说我营养不良，疲劳过度，要休息。可恶的减肥!让我能长的身体不能长，能睡的时间不能睡，能吃的零食不能吃……哎，减肥这个家伙，原来它也是让青少年不能健康成长的凶手!看着自己的辛苦煎熬随着“一江春水向东流”，我不免痛心了。

减肥是一把双刃剑，于是乎，奉劝诸君，少碰为妙。人们要始终相信——我们的点滴都是一粒沙，于是便有了撒哈拉——而这些，都不会因为肥胖而改变。

**小腿减肥的论文范文 第六篇**

每次妈妈带我去买衣服，我都会下定决心：减肥。

其实，用妈妈的话来说，我可能是易胖体质，因为妈妈爸爸都是个胖子，您想想啊，让我长成一个“瘦子”是多么不容易。

“你妈妈上辈子应该是个御厨”爸爸经常这样说。“巧妇难为无米之炊”这句话在妈妈这就不准确，妈妈不管做什么，都会照顾到饭菜的色香味的搭配。

一次，妈妈下班接我放学，我们一起到了菜市场，只见妈妈很快就挑选了西兰花，还选了一卷干豆腐，还买了一些胡萝卜，这些菜一共才花掉9。8元，当时我还觉得妈妈的菜买得少呢。

回到家，我先写作业。妈妈开始在厨房忙碌起来。我的作业用了半个小时，全部搞定。妈妈的“吃饭啦”亲切的声音传到了我的耳边。

“好香”爸爸人没进门，声音先传到了屋子里。我和爸爸一起到了厨房。餐桌上：一个拌菜，西兰花拌胡萝卜，颜色那个养眼。干豆腐切的小块，里边包着葱丝，胡萝卜丝，妈妈还用牙签把每个干豆腐卷串起来，摆放一整盘，旁边小菜碟里放着一点黄豆大酱。一道汤放在桌子中间：紫菜汤，上面有星星点点的香菜末。这些菜清淡可口。

每次妈妈去姥姥家串门，爸爸总会说：“带上我和小宝吧，不然，大厨师不在家，我们只能顿顿吃泡面”。

正是妈妈的魔术的手，每天把我和爸爸的胃照顾的刚刚的好，我和爸爸的体重也是只增不减啊，可想而知，体重超标，一个胖子的家庭就这样稳定了。

夏天到了，我们一家人都痛下决心：减肥，没得商量。

**小腿减肥的论文范文 第七篇**

1月1日下午

“你看一看啊！也不注意一点，都多少斤了？要警惕啦！别在那么死吃了，听见没有啊！”老妈的唠叨软件又被我给神不知鬼不觉地打开了。“知道了啦！”“唉，这孩子！”“哐”门被关上了。“哎，今天天气真不错，应该多晒晒太阳，对身体有好处！”自言自语的我很快便忘了妈妈给我的不快乐，开始享受起阳光了。

1月2日早上

今天早上出奇的奇怪，老妈与老爸居然同时起床，正在刷牙洗脸呢（平时他们双休日不到十点十一点是不会起床的），而且面无表情。唉！人呢就应该对自己好一点，快乐一点，苦脸少一点。等到吃早饭时，就更为奇怪了，三人居然共进早餐，这在我们家可是破天荒头一回，一定要好好把握这珍贵的时刻。吃到一半，老妈突然说：“儿子，我们准备执行一个减肥计划，由你父亲大人做出计划提要，掌声有请。”哈！哈！哈！我笑得合不拢嘴，这时妈妈的苦瓜脸也阴转晴了，老爸面带微笑地站了起来，“宝贝（呢称大家不要见怪）！面对你的体重我们准备执行第十二次反肥肉计划，希望你多多配合，第一计……第二计……第三计……从今天开始实施。”老爸慢慢地坐下，这时我的脸由阴转晴，恨恨地带着皮笑肉不笑的样子从位子上离开。“等一下！”“干什么呀？”我僵硬地回过头，“不要忘记，已经开始实施了，要时刻提醒自己一切零食和你无缘。”天啦！我的胃又要可怜了，我可是众所周知的小馋嘴。

1月2日晚上

“咳！

**小腿减肥的论文范文 第八篇**

这几天啊！总不见憨憨的踪影，为什么呢！因为啊，他让小猴子叫去锻炼了。

这几天，憨憨因为开学了，所以非常的累。于是，他就吃的特别的多。一下子成长到了3吨。这一天，小猴子来告诉他，他是严重的超肥。小猴子说：“憨憨，你不能在吃饭了!这样下去你会的许许多多的病的！比如说；高血压、糖尿病。是会死的！”小象憨憨听了，吓得一下子就蹦了起来。说：‘天哪！我可不想死，救命啊！救命啊！“这一叫可不得了。整个屋子都擅抖了下来。小猴子大声喊：”你不要担心，现在还是有救的。

于是，小象憨憨就开始锻炼。小猴给他了一个计划；每天不吃饭，只喝水、不许睡觉、不许在家里呆着、每天要让着豆花谷跑102圈。于是，小象开始不折不扣的执行起来。可是没有一天，他就坚持不住了。于是，他回到家后。立刻伸出鼻子去捞馒头，这是，小猴子立刻说：”你想死吗！不许吃馒头。去喝水。更可怕的是，晚上将近11点了，憨憨也不能睡觉。

就这样，憨憨熬过了12天的假期。可是到了教室，同学们立刻说：“憨憨，你这是怎么了，怎么搞得，手的只有骨头了。xxx小猴子给了大家一本减肥书，可是大家一看，说：”小猴子，这是给猪减肥额的呀!xxx

憨憨当场晕倒。

**小腿减肥的论文范文 第九篇**

在森林里，有一只贪吃的小猪，无论你什么时候看到他，他总是在吃。在旅途中看到他，他正在津津有味的品尝一个足足有十英寸的蛋糕；去他家玩，总是能看见他正往嘴里塞着饼干；在商场或是逛街，总是能看见他的嘴里正大嚼特嚼着薯片。就这样，他一年吃的东西足足有四吨。是的，你没听错，的确是四吨。

有一天，这个小猪突然决定去称一下体重。他太胖了，走起路来摇摇晃晃，将衣服撑得满满的，感觉纽扣马上要弹出来。原本五分钟的路程，他足足走了半个小时。当他站在体重秤上时，体重秤上的数字差点使他昏过去：四百斤。

小猪决定减肥。他把他所有的零食都扔进了山沟沟。而且每天都坚持绕着森林跑五圈。你想想，森林是多么的大呀！所以嘛，减肥效果还不错。

可是，小猪刚减肥才几天，森林就召开了一年一度的美食节。小猪听着，想着，口水不知不觉地流了一地。不行，我一定要坚持，不能去美食节，我要减肥，我要成为健美小猪！

就这样，日复一日，小猪一直在努力坚持减肥。当他再次踏上体重秤时，脸上露出了欣慰的笑容：他的体重减到了三百斤！但是，小猪的减肥行动并没有停止，他还一直坚持着小猪想：只要我坚持不懈，总有一天，我会变成一只真正的健美小猪！

直到现在，早晨，你去森林里，还是可以看到一只跑步的小猪。

**小腿减肥的论文范文 第十篇**

一年一度的森林运动会开始了，跑步比赛中，小猪得了最后一名，很受刺激，它觉得一定是自己太胖了，于是下定决心要减肥。

小猪每天都在研究怎么减肥，可是一直也想不出好的方法，它想去问问其他小动物们怎么做可以减肥。小猪看见小猴子正在树梢上跳来跳去的，瘦小的身躯灵活无比，小猪羡慕地说：“小猴子，你真瘦，能教教我怎么减肥吗？”“当然可以，我每天都会在树藤上荡来荡去，还会在树枝上跳来跳去，你要是每天坚持像我一样做的话，一定能瘦下来”，小猴子干脆的说道。小猪回家后，尝试着像小猴子一样荡树藤，可是它太胖了，根本做不到，失败了几次后，小猪就放弃了，它越来越胖了。

新一届的森林运动会开始了，许许多多的动物都参加了，小猪报名参加了跑步比赛，它还是得了倒数第一名。

**小腿减肥的论文范文 第十一篇**

我爸爸上学时，体育十分好，游泳、篮球、乒乓都不在话下，但现在，工作越来越忙，应酬越来越多，身体也越来越胖了，都快一百六十斤了。

去年还查出了脂肪肝。于是他决定，不再大鱼大肉，要下定决心来减肥。妈妈听说爸爸要减肥，十分高兴，帮爸爸办了一xxx身卡，请了一个私人教练，爸爸健身的故事，也从这里开始了！

爸爸平时上班很忙，很少回家吃饭，但自从办了健身卡之后，几乎天天回家吃饭，吃完饭便匆匆忙忙去体育馆，穿上运动服，带上乒乓拍，爸爸就开练了，最倒霉的还是我，又要给爸爸捡球，还要做他的裁判，几天下来，我便疲惫不堪，爸爸球技有所进步，体重还没减下一斤。

于是妈妈就给爸爸制定了“加负减肥法”，每天跳绳五百个，跑楼梯五次，虽然运动量不大，但对爸爸这个“懒人”而言，这比登天还难，没做几天，就不干了，没办法，只好给爸爸另寻出路。

没过多久，爸爸又开始了减肥行动，但这次减肥不同于上两次——改成节食减肥，妈妈做菜时下了很大功夫，每做一菜都要查一查这菜的卡路里，尽量少放油，少吃肉，每天桌上一片绿色，简直就是蔬菜园，，爸爸的饭量从一碗减到了半碗。

到了月底，我们家伙食费减少了不少，这可把我妈高兴坏了，她想：节食减肥真好，又省钱又减肥。但爸爸一称，一斤没少，爸爸失望极了，减肥只得告一个段落。朋友，你有没有什么减肥的妙招，快告诉我吧！

**小腿减肥的论文范文 第十二篇**

到了晚上，公猪总会留意母猪。他怕主人在母猪睡觉的时候把母猪拉出来杀掉。日子一天天过去，母猪体重增加，公猪体重减轻。有一天，野猪突然听说主人在和屠夫商量，想把长得好的母猪杀掉卖掉。野猪非常伤心。所以从那天开始，野猪的性情发生了很大的变化。每当主人带来食物时，野猪总是抢着吃。每天吃好了，他就躺下睡觉，告诉母猪，她现在要放哨了。如果他发现她没有站岗，他就再也不会注意她了。久而久之，母猪觉得公猪越来越不在乎她了，母猪很失望，但公猪依然过着若无其事的幸福生活。很快一个月过去了。他发现，一个月前，一只又肥又壮的母猪瘦得没剩多少肉了，而一头公猪却那么闪亮。这时，公猪拼命奔跑，以引起主人的注意，显示它是一只健康的猪。最后屠夫把野猪拖走了。在他被拖出猪圈的那一刻，野猪对着母猪笑了笑，说：“以后别吃那么多了！”母猪伤心欲绝，不顾一切地冲了出去，但环门被主人关上，栅栏被放在一边。母猪含泪看着野猪。

那天晚上，母猪高兴地看着主人一家人吃猪肉，母猪每天都悲伤地躺在公猪曾经睡觉的地方。突然，她发现墙上有一行字：“如果爱情不能用语言表达，我愿意用生命来证明”！母猪看到这一行就心痛，人类都被这个美好的爱情故事感动了。女孩开始减肥是为了纪念这段爱情。

**小腿减肥的论文范文 第十三篇**

我的老爸：一个体重将近两百公斤的大胖子。他只有一个理想，不是金钱、地位、名誉……而是想让自己变的瘦一点，最好能控制在一百四十左右。

我老爸的减肥计划多的简直是数不胜数，可是没有一次成功过，因为他每次都坚持不住，所以至今我的老爸还是一个大胖子。不过这几天，我的老爸竟然要“绝食”不吃饭菜，只吃黄瓜。可是每当吃晚饭的时候，老爸他独子一人“蹲”在一旁啃他的黄瓜，可心里想的却大桌子上的红烧排骨、猪耳朵、带鱼……自从老爸“绝食”后自见他是一日过的不如一日啊。

如果在平日，老爸的饭量可是“无人能敌”的啊。可是现在要他只吃黄瓜这种连味道都没的蔬菜，不知老爸他能撑多久啊！

回想一下以前那红光满面的老爸可真好！而如今我的老爸他面黄肌瘦的，失去了以前的精神。

我和妈妈曾经几次去劝老爸不要减肥了，可老爸他十分的顽固一定要减肥，还说什么“人胖别人欺，马胖没人骑”。

经过了几个月，老爸果然还是坚持不住了，他最终选择了当“胖子”。

我的老爸终于恢复成了原来的样子，可是偶尔又会提一些减肥计划来，可每次老爸一提，妈妈就一脸不高兴，老爸为了让妈妈高兴，就决定不提了。这时我和妈妈都笑了。

我想这次老爸是真的是不想减肥了，可事实却不是如此。每当入夜时，老爸就会把“减肥药”偷偷的拿出来吃。唉，看来老爸还在做他的“减肥梦”啊！

**小腿减肥的论文范文 第十四篇**

我是个名副其实的吃货，因此造就了我现在这水桶般的体型。平常爸爸妈妈限制我吃零食，可不管怎么限制，对我来说都没什么效果，因为……嘿嘿，我偶尔会偷吃零食。

有一天中午，我放学回家在房间里写作业。突然，我闻到一股土豆饼的味道，肚里的“小馋虫”便蠢蠢欲动起来。忽然想到了爸妈周末才买的薯条，我可以……我的口水有了冲出嘴巴的想法。我心里开始计划着，等奶奶一上阁楼，就可以偷偷吃薯条了。我一边“认真”地写着作业，一边等待着机会。几分钟后，我听到了奶奶上楼的脚步声，“准备行动！”我心里默念着。

我蹑手蹑脚地走到房间门口，突然听到奶奶关上了楼上阳台的门，接着是一阵拖鞋的拖沓声，“不妙！奶奶要下楼了。”我急忙以迅雷不及掩耳之势回到了座位上。“嗒——嗒——嗒——”，奶奶下楼的声音传来，我叹了口气。“唉，再这样下去偷吃的计划就会泡汤了！”我有些垂头丧气。

“不行，一定要将吃货之梦坚持到底！”我又重新坚定了偷吃的信念。于是我脱掉了拖鞋，踮着脚走到房间门口，悄悄地瞟了一眼门外，哈哈，奶奶正在洗菜，她一时顾不上我。我松了口气，快速走出房间，假装找手机的样子，“咦，我的手机哪儿去了？”我表面愁眉苦脸，心里却暗自发笑，趁奶奶洗菜的功夫，我拿了一包薯条塞到口袋里，然后装模作样地说：“啊，原来在这儿！”便光明正大地走回了房间。

我拿起剪刀，轻轻地剪开包装袋，慢慢地拿出一根薯条，闻了一下，就一个字形容：香！我将薯条放在嘴里，捂住嘴轻轻地咀嚼着，生怕“嘎吱嘎吱”的咀嚼声惊动了奶奶。慢慢地我将所有的薯条都送进了肚皮里，正打算走出房间扔包装袋，这时奶奶竟在外面喊我：“畅畅，喝不喝水呀？奶奶给你倒杯水喝。”糟了，奶奶进来一定会闻到香味，这可麻烦了！怎么办？我急得抓耳挠腮，我听见奶奶倒水的声音，完了！就在这电光火石之际，我迅速打开纱窗，将包装袋扔岀窗外，然后立即回到座位摆出“认真”写作业的模样。

似乎刚刚什么也没发生。

奶奶走进我的房间，递给我一杯水，摸了摸我的头，看了一下就出去了。这时我才深深地松了口气，偷吃不易啊！

偷吃行动顺利完成，我的减肥计划……呃，等明天吧！

**小腿减肥的论文范文 第十五篇**

珠珠已经是第二次减肥了。这一天，珠珠因为在减肥，好几天没吃零食了，练跳绳都快跳不动了。于是就在淘宝商城订购了好多食品，有巧克力、旺旺雪饼、鸡乐圈、怪味薯条……真是应有尽有。

快递特别给力，不到两天就到货了。哇，看着这样一大堆美味零食，珠珠口水都止不住流下来了，连忙大吃起来，早就把要减肥的决心忘到脑后了。啊呜啊呜，珠珠吃得正香甜，吱嘎一声，门开了。妈妈走进来说：妈妈给你买来一件新衣服，快来试一试。珠珠听说有新衣服穿，很高兴。

连忙穿上衣服跑到镜子前左照右照，镜子里的珠珠脸胖胖，肚子滚圆，衣服扣子也系不上，还露出了肚脐，丑极了。她不愿意再看到镜子里的自己。妈妈似乎看出了珠珠的心思，就说：孩子只要你有恒心，少吃零食，坚持锻炼，相信你减肥一定能成功！

这次珠珠记住了妈妈的话，坚持天天锻炼，不贪吃。她相信过不了多久，自己一定能有一个苗条健康的身体。

**小腿减肥的论文范文 第十六篇**

爸爸的肥胖一直是我们家的头疼事。而超重也给他带来了很多麻烦。听着！爸爸又开始大喊大叫。

“疼死我了！”爸爸躺在沙发上尖叫。爸爸在夏天变热。沙发湿漉漉的，电风扇狂吹，有时候空调还会有“暖帮”，但是爸爸或者侄子还是提着灯笼——！

经过几天的沉思，我终于想出了一个前所未有的办法，——超级减肥计划。爸爸听了，举手表示同意。我很荣幸被聘为“项目经理”，我妈被聘为“主管”。

减肥第一天，任务是做仰卧起坐。爸爸一点一点的把自己“胖”的身体举了起来。啊，快一个了！“扑通”爸爸又摔倒了。三十岁很难挣，汗水顺着父亲红红的脸流下来，地板已经湿了。

终于，该吃午饭了。爸爸迫不及待地冲过去，拿起一大块红烧肉放进嘴里。我一看，赶紧跟我妈抢过去，警告我爸，他不情愿吃他最不喜欢吃的青菜。晚上我就窃喜了：按今天的情况来看，我爸用不了多久就会瘦下来。这时，“主管”开口了：“经理，项目人在房间里不肯出来，按计划有20个俯卧撑。”我走到屋前，大喊：“爸爸，快出来。”“hatsune，就等一会儿。”爸爸恳求道。我心软了，所以放了他一马。但是等了很久，爸爸还没出来。我和妈妈打开门一看：爸爸睡得正香！口水在嘴里，还在打呼噜。

经过几个月魔鬼般的减肥训练，父亲的体重不但没有下降，反而增加了不少。我和妈妈目瞪口呆。

爸爸喊减肥，它越来越胖了！每一次想起来都忍不住笑。

**小腿减肥的论文范文 第十七篇**

你不能假装，你不能假装。我觉得这句话很适合我。

“减肥，减肥”这个词一直困扰着我。从10岁开始，身高没有长，体重却一直在增加。真的很困扰我。但这不是唯一让我更困扰的事情。我在宿舍脱衣服，同学要么叫我“肥猪”，也就是说我“变态”。在他们停止说话之前，我差点哭了。我说出来是因为我胖吗？但是我怎么感觉我的身体和脸都不胖，只有肚子有点胖，所以就疼我，太可恶了！哼！

这位年轻女士已经下定决心了。为什么？当然是想减肥。周末，我每天早上5点准时起床，绕着村子跑十圈。跑完步呼啦圈转一千圈。累了就喝一杯凉茶，继续转。一天早上，我妈起床后，找遍了整个房子，还是找不到我，就去村外看看。在超市被发现的时候，我正在那里买水喝。

“你一大早不在家，在外面干什么？”

“妈妈。”我说：“我在减肥。”

“什么胖，孩子都长身体了，为什么要减肥，长大了自然会减肥。

“你看，你妹妹徐幸小时候不胖吗？现在长大了不减肥吗？”

“真的？”

“当然，”我妈妈说。

“那我就不减肥了，但是我太胖了，同学肯定会给我起外号的。”

“没什么，外号，随便说说，不会粘在你脸上，让他们随便说，也不会长在你身上。”

“那好吧。”

哦，最好是真实的自己。早上可以睡懒觉，不用那么辛苦。只要我不在乎那些事，把它们放在心上，那还是一句很好的话，“走自己的路，让别人说。”让减肥的想法遇到鬼，再也不想减肥了。最好是自己！

**小腿减肥的论文范文 第十八篇**

大家看到我的形象，一定不会想到，我小时候其实并不胖，是个瘦肉型的人呢！如今长到了130斤的体重，都是因为我后天贪吃所造成的，事情还得从幼儿园说起。

上幼儿园时，我长得又矮又瘦，身体虚弱，经常生病，被人一推，我就摔倒了。妈妈很心疼我，想方设法为我补充营养。我想吃什么妈妈都毫无条件地满足我。慢慢地，我染上了贪吃的坏习惯。上课，我趁老师不注意就偷着吃零食。妈妈买的整箱优酸乳绝对过不了三天就底朝天了。妈妈预备招待客人的食品，也常常被我一扫而光，家里来了客人，妈妈总是手忙脚乱再去买。家里来了叔叔阿姨、亲戚朋友，我一看他们给我买来许多好吃的，巴不得他们快点走。小朋友们去我家做客，一进门就闻到一股浓重的小吃味儿，房间里到处都是面包屑和躺在地上的蛋糕盒，都说我是贪吃大王。

就这样，我吃呀吃呀吃！我的体重直线上升，大班时就长到了六十斤，妈妈说抱我就像抱了个石头那么沉。我一点也不在乎，仍然吃得“不亦乐乎”。妈妈不由得担心起来，就把食物藏在这儿藏在那儿，企图控制我的饮食。我可是天降神兵哪！无论隐藏多深都被我顺利侦破。哪怕是放在厨房最高层的橱柜里，我也不怕“牺牲”，站在摞好多层的凳子上把它们搜出来。爸爸采取了监督措施，不让我吃，我就搞夜间偷袭，等爸爸晚上睡着了，我就偷偷摸摸像小老鼠一样把冰箱的食品搬到我房间，吃完了把包装袋塞在床下面。等爸爸睡醒了，储存柜的食物早不翼而飞了……

由于那时我还小，最终，爸爸妈妈的“心理防线”还是被我瓦解啦！我更加肆无忌惮地吃起来，到五年级我一下子就长到了120斤，小小年纪我就出现了“宰相”肚，一坐下就喘不过来气，干什么都不方便。别人玩滑轮、踩滑板，我只有当观众的份，体育也出现了不及格。我的生活开始恐怖起来：同学们笑话、老师训话、连同学也不愿意和我这个大块头坐，因为我经常占了他们的地盘。爸爸妈妈也着急了。我们一家便一起重组“反恐行动”，严厉打击“贪吃蛇行动”，提倡“边节食，边运动”二大方针。为严厉打击我贪吃，制定了一系列计划：“小马狂奔”、“小马仰卧起”、“小马倒推车”、“以果充饥”、“三餐一肉、四菜一汤”、“南油北调”……十八般办法样样试遍。

小马走上他漫长的减肥之路。让美食的暴风雨来得更猛烈些吧！小马不怕！减肥的难度比考第一还要难！我练长跑，还没绕航天广场跑一圈，我就趴下了，就是来了“成功”起重机也休想把我抬起来。打乒乓球吧，技术不过关，没有兴趣。打篮球吧，反而被篮球打得鼻血直流……总而言之，我的减肥行动屡屡失败。但是一想到肥胖带给我的痛苦，我的决心就来了。还是许三多的话：“不抛弃，不放弃！”

最后还是妈妈高明，决定让我练跳绳。跳绳的工具简单，场地要求也不高，这种运动也没有危险，特别适合我。自从跳绳以后，我的脸小了很多，腿也细了很多。跳绳的技术也逐渐提高了，好赖算个二流。但是楼上邻居不愿意了，我搞得动静太大，他们整天生活在地震的阴影中。于是我研究出来一套最新跳绳法——《趣味跳绳轻功版》。这种方法既能练跳绳又避免了噪音。后来，我一天至少坚持要跳1000下。在家庭跳绳比赛中，我还得了第一名，连爸爸也自叹不如。在我的努力下，如今我尽管还是130斤，但是我走路气不喘了，心跳平稳了，身体变强壮了，个子也长高到了1米70了。

减肥路漫漫其修远兮，小马将执着坚持。通过曲折的减肥历程，我得出：不管何种减肥方法，只要坚持就一定会有收获。我想学习和做人也一样吧。

**小腿减肥的论文范文 第十九篇**

讲过很多次减肥，但是每一次几乎都失败了，为什么呢?这就是因为我坚持的不够。

妈妈最近认识了一个营养师，他会告诉你一日三餐吃什么最能减肥。

按照营养师与妈妈说的，每顿只能吃一个手掌心那么多的肉，一手掌的蔬菜，一拳头的米饭。

今天游完泳，哥哥说要去吃牛排，我也有点忍不住，可是营养师说过不能吃油太大的食物。我不想跟爸爸哥哥吵架，所以我还是答应了。

来到牛排店，不一会就端上来了，香喷喷的牛排，但是我只能吃一半，而且鸡蛋还不能吃。我的胃里告诉我算了算了，还是吃吧，这一顿又没什么大事，可是我的大脑坚强的反抗道不行，长此以往，这样成了习惯，那还算小事吗?

很快半块就吃完了，看着爸爸和哥哥那副样子，我真的快流下了眼泪，可是哪有天上掉下来的馅饼，只有靠自己的努力才能获得成功，而且那样的成功没有抄袭，才有意思。

**小腿减肥的论文范文 第二十篇**

暑假快要结束了，爸爸妈妈觉得我的身体这段时间是日益“壮大”。经过检测，不得了，40多天，长了12斤肉，这样下去开学后同学都认不出我了。于是一致决定：帮我减肥。

减肥行动开始了。第一步：体育锻炼，每天早上爬竹海。那可是我们家乡远近闻名的风景区，许多人都去爬山观景。说实在的，我还真不愿意去。去年妈妈美其名日锻炼身体，实则“减肥”，我陪她去过两次，可不是件轻松的事。但是为了不做一个又矮又胖，不受欢迎的人，我只好硬着头皮统一行动了。

一开始爬时，我还觉得没什么大不了的，一路小跑，歌声飘扬。可没跑多远，就上气不接下气了。我蹲在路边，真想打退堂鼓。这时妈妈说：“苗苗（我的小名），万事开头难，坚持就是胜利。”听了妈妈的话，我树立起远大目标，终于坚持爬到了山顶。呵呵，感觉流了一身汗，好像掉了一斤肉。一连几天，虽然脚有些疼，我也都坚持下来了。接下来爬山越来越轻松，自己感觉轻了好多，反正裤腰没那么紧了。可是一检测，真不敢相信，我居然还重了一斤。怎么越减越肥啊？爸爸分析原因：只怕是爬山消耗了体力，比平时吃得更多了。我一听，有点不好意思了。确实，这几天好像多吃了一点点饭，一点点肉，一点点零食……

终于，救星来了。奶奶来到我家，见我“可怜”的样子，听我“悲惨”的哭诉，对着爸爸妈妈一顿道理说开了：“你们糊涂了，怎么能这样做啊！爬山我不反对，不给吃饱、吃好不行，身体最重要……”爸爸妈妈听了，恢复了我往日的饮食标准，也恢复了我往日的零食供应。不过不知道他们怎么想的，连带每日的爬山活动也偃旗息鼓了。他们可能想着要开学了，也爬不了几天吧？

暑假结束了，我的减肥行动失败。不过也不是完全没有效果，我觉得爬竹海让自己锻炼了身体，把一点肥肉变成了肌肉，所以会感觉裤腰没那么紧了。看来，以后每个周末还要爸爸妈妈带我去爬山吧！

**小腿减肥的论文范文 第二十一篇**

我几乎是一个喝水都会长肉的女孩子，摸着肚子上的小赘肉，我做出了一个伟大的决定:我要减肥!

窗外的夕阳渐渐西沉，桂花香时隐时现。这是一节物理课，说真心话，老师讲得生动有趣，但他的长相，实在有点为所欲为，尤其是额顶的一撮白头发更是分外扎眼。

下课铃声适时响起，标志着我的减肥计划正式开始。

我低着头仍然坐在位置上，重新翻开了书本……

“为什么不去吃饭?”我抬起头，一撮显眼的“白毛”映入眼帘。

“额...我中午吃多了，现在肚子不舒服。”一个“善意的谎言”在犹豫间诞生了。白毛，你可别做我减肥路上的程咬金。我有些心虚的低下头，我能感觉到老师的目光停留在了我的身上，盯得我心里毛毛的。

“扒到桌子上休息休息吧。”老师轻轻嘱咐，随即快步走出教室，像是有什么急事。我望着他的背影耸耸肩，继续埋头看起书来。什么叫万事开头难，今天算是体会到了，内脏在互相争斗，胃里有一群鸽子，不停地叫，好饿啊!

约莫过了十分钟左右，我不停脑地想着，如果有一位白马王子能给我带点吃的那该多好啊!在无限的幻想中，却听到“白马王子”在喊我的名字，恍惚中慢慢抬起了头……

谁曾想，竟然是额前有着一撮“白毛”的物理老师，他拎着一个袋子，正把一个四四方方的盒子摆在我的课桌上，全然忽略着我的疑惑，只管霸道地告诉我这药该怎么吃。我惊讶地不知道该说些什么。再次将目光投向老师的脸庞，他没再说什么，将一块面包递到了我的手中。看着我茫然的表情，老师轻轻地说：“吃点吧，晚上会饿的。”我接过面包，有那么一点不情不愿，因为刚刚决定减肥......

我看着面包，沉浸在纠结与感动的情绪中……“吃吧，我马上也要去喂我的肚子了哦!”看着手中的面包，一时间竟然不知道该用什么样的表情去回应老师了!老师还没有吃饭……

曾经那样鄙视他额前的那撮“白毛”，但此刻他竟然忽然高大帅气了许多。

我以后不会再减肥了……

**小腿减肥的论文范文 第二十二篇**

有一天，猪八戒正悠闲地逛着街，有几位男士嘲笑他太胖了，猪八戒不甘心，下定决心要减肥。

猪八戒先是每天跑步三十米，可是他每次没跑到二十米就累得不行了，看来跑步不行，猪八戒就换了另一种方法减肥，那就是举重，他每天举五斤的哑铃十下，但他还是没到五下就举不起来了，看来举重也不行。猪八戒只好使出最后的绝招！那就是每天转二十个呼啦圈，但他呀，又不行了，由于肚子太肥胖，所以一个也转不起来，猪八戒放弃了。

过了几天，猪八戒又遇见了那些男士，但他们还是嘲笑猪八戒，猪八戒就毫不生气的说：“胖怎么了？我胖我快乐！怎么着？”

从此以后，猪八戒再也不为肥胖而烦恼，反而更加自信，快乐！

**小腿减肥的论文范文 第二十三篇**

妈妈减肥记唉！我真不明白，妈妈已经够苗条了，为什么还要减肥呢？那天，妈妈听说体委来了一位比著名体操教练马华还要好的教练，就赶紧去报了名，开始实施“运动减肥法”。每天早晨不到5点，她就起床，到体委大院连蹦带跳、又扭又晃，恨不能马上就把身上多余的肉减掉。可没过几天，你猜怎么了？妈妈正跳得欢，只听“咔吧”一声，脚脖子扭伤了，害得她躺在床上一个月不能动，爸爸一边笑一边挖苦她说：“真是花钱买罪受。”

好了伤疤忘了疼，没过两个月，妈妈又来了个“饥饿减肥法”：不吃主食，只吃蔬菜和水果。结果饿得有气无力、头晕眼花，提起水来歇三歇，爬起楼来慌三慌。看见香喷喷的鱼、肉也只能干眼馋，真是自讨苦吃！

后来，妈妈又听说“药物减肥法”特别管用，就拉着爸爸来到保健品商店。售货员把减肥茶、减肥药介绍了一大堆，妈妈动心了。爸爸拉拉妈妈的衣角，附在她耳边悄悄地说：“你看这个售货员比谁都胖。“妈妈仔细一看，真挺胖，便笑着跟爸爸回了家。

又过了一段时间，我和爸爸陪妈妈去量体重，经过这一番折腾，不但没减，还重了几斤。回到家里，我和爸爸望着愁眉苦脸的妈妈，异口同声地对她说：“怎么舒服就怎么活吧，看你能胖到哪儿去！”

**小腿减肥的论文范文 第二十四篇**

“哎呦，又胖了，得快减减肥了。”妈妈笑着对我说。我照了照镜子，果然，我又胖了一圈。我慢慢转过身，严肃地说：“我要减肥。”

说到减肥，我真想哭，因为这对不爱运动的我来说是天方夜谭，除了骑自行车狂飞多久对我来说都无所谓。其他……跑步嫌太长;俯卧撑嫌太累;就连较拿手的仰卧起坐也变得没力气。所以，我说出这句话是很艰难地说。

君子一言九鼎，说干就干，我先从最容易的开始。我牵出自行车，跨上车椅，死命地蹬，从家里骑到市场，从市场骑到银行，再从银行骑回家。我一路上狂飙，到了家里时，想：这么短的时间我骑这么长，刘翔也不过如此吧!就这样，我飙了一下午，才气喘吁吁地回到家里，一进家就倒了下去，不停地喘气，还不时说：“好……好累，快……快拿水来，我要喝……喝水!”(这样一下子就变成这样了，让你去跑马拉松你会怎样，要加油哦!)

现在正时夏天，天气酷热无比，这时我就想去游泳了，经过我的软磨硬泡，妈妈终于答应了。说去就去，我和堂弟来到游泳池，我先跳下了水，扑腾起来。(注：我只用脚)一下子游出了好远，但……突然，我脚一滑，摔了下去，又扑腾了起来。(注：这次是手脚一起用。)好不容易站了起来，又摔了下去。

到了体重测试机前，我的心怦怦直跳，站上去一看，啊——又涨了，我顿时晕倒。

**小腿减肥的论文范文 第二十五篇**

近来，我时常感觉到自己平常穿的衣服穿起来紧巴巴的。昨天一上秤，oh，mygod！放假前才26公斤的我，现在居然已经成了31公斤，我还以为自己是在做梦，使劲揉了揉眼睛，没错，真的是31公斤！不行，不行，我的节食，我的减肥，要不然，我可就跟韩红一样胖喽！

为此，我还给专门给自己订了一个减肥计划：每天早上晨练，围着大操场跑4圈，跳大绳200下，饭量减半。十天后看我的减肥成果吧！第二天早上，我6点钟就起来了，跟着老妈绕着大操场跑了起来，第一圈时我还跟老妈谈笑风生，第二圈时我只能是勉强跟得上妈妈的脚步了，接下来的一圈我已经累得气喘吁吁，跑不动了。可是，我一想到自己定的计划，又怕妈妈笑话我，还是咬咬牙上气不接下气地跑了下来。跑完步，我已经累得够呛，哪还有劲去跳绳啊！可是我总不能让我的减肥计划第一天就泡汤吧。我只好硬着头皮跳完了那魔鬼般的200下。

做完了这一切我已经累成了一瘫泥，回家我一头就栽到了床上。吃中午饭时，妈妈做了我最喜欢吃的红烧排骨，看着爸爸妈妈吃得津津有味，我却只能吃那干干的白米饭，又想起今天早上我受的苦，恼羞成怒的我大声说道：“你们都不许吃，全是我的！”哈哈！吃了个肚子滚儿圆，我摸着圆圆的肚皮安慰自己说：“没事，明天再减吧！”就这样，吃了又减，减了又吃。十天了，我那圆圆的肚皮一点也没见缩下去！唉！罢，罢，不减也罢！

**小腿减肥的论文范文 第二十六篇**

马上就要临近体检了，为了能使测出来的体重轻一点，我决定开始实施小型减肥计划。

早上起来后，因为要减肥，所以我没吃早饭就直接去上学了。到了学校，理好书包后，第一节语文课便开始了，我像往常一样认真听课。接着，第二节英语课也匆匆忙忙过去了。

可是，到了第三节数学课时，我的肚子就开始“咕噜咕噜”叫，感觉全身力气都被抽空了。这时，老师让我们做题，我却连一道题都看不进去，关心的只有两件事：什么时候下课？午饭吃什么？情急之下，我开始问同桌，现在几点了？没想到老师眼睛特别尖，一看见我在讲话，马上给了我三条红杠杠！我好后悔没吃早饭啊！

第四节课是体育课，情况也很糟糕：平时跑步还算快的我，连慢跑都掉队了，仰卧起坐只做了三十多个……终于盼到了下课，我边祈祷边跑向教室。一打开饭盒，OhNo！菜基本上都是我不爱吃的！美美地饱餐一顿的希望落空了，我只好含糊地吃了一些，便去午间休息了。

下午的情况也不乐观，科学课知识点没掌握，作业质量不高；品德课听课不认真，不知道老师讲了什么；音乐课学了一节课的歌，我还不会唱……

千盼万等，终于我熬到了放学。回家后，晚饭妈妈烧了我最爱吃的菜，我忍不住狼吞虎咽地吃了个饱。晚饭后，我挺着圆鼓鼓的肚子一称体重，一点也没变！

我暗暗下定决心，再也不要减肥了！

**小腿减肥的论文范文 第二十七篇**

“哟，又胖了！”听到这声音，我就知道是妈妈在喊。唉！我妈妈这个人呀，用啥办法都减不了肥。

比如我的第一个建议：用减肥茶。可妈妈总是说：“这东西呀，是骗人的，我喝过，可你看我现在还不是老样子！”可想而知，我的第一个建议失败了。

我不灰心，提出了第二个建议：节食。每天吃饭的时候，妈妈还是对桌上的美味佳肴流口水，她已经吃了不少了，还在说：“我实在憋不住了，还是让我再吃一点吧！”看她馋兮兮的样子，我心一软，同意了。这样，我的第二个建议又失败了。

不久，我从广告上得知跳舞毯、减肥拖鞋可以有效地减肥，便提议妈妈买来试试。可是妈妈愁眉苦脸地说：“这么贵的东西，不仅浪费钱，而且没多大效果，我看还是算了吧！”我的第三个建议再次泡汤了。

最近，学校进行体育达标训练，有跳绳、仰卧起坐这些项目。我想，这不是个好办法吗？我回到家，我把这个想法告诉了妈妈。妈妈也认为是个好办法，可她又觉得很难为情，说：“人都快成老太婆了，还要减肥干嘛？”经过我的百般劝说，她最后还是答应试一试。

这不，每个星期回来，我都听见她跳绳的声音，现在妈妈一分钟已经能做十一个仰卧起坐了，虽然还看不到明显的效果，但我从妈妈兴奋、自信的脸上看到了希望。

**小腿减肥的论文范文 第二十八篇**

这几个星期，我的体重暴增到了50公斤，于是我决定减肥！

清晨，当我还在睡梦中时只听得“小懒虫，起床了……”的声音。“该死的闹钟”我不禁嘟囔起来。可刚转身想继续睡时，妈妈叫道：“阳阳，起来跳绳了”。没办法，我只好起床了。洗漱完毕后，我懒洋洋的来到楼下。妈妈已经开练了，看见我来了就叫我边跑边跳绕小区一圈，我答应了。说着，我边甩绳边跑，很快就绕完了小区。可是，妈妈却说：“不合格超过50秒了，在跑10圈”！“天呀，你怎么不早说要计时呀”！我大声说道。“快跑吧，我开始计时啦”！我只好开始跑，头俩圈还能坚持，但是一道最后几圈就不行了，于是我开始赖皮了，我把绳子的两端捏在一起，然后用一只手的力量甩绳，这样一来大部分力量都集中在脚上了，轻松了许多，自然就跑得快。可是好景不长，还没坚持一圈呢，就被妈妈发现了。算了，赖皮是不行了，还是老老实实的跑完这圈吧！“9圈、10圈”我终于跑完了全程，顿时，我好像如释重负，展开了笑脸。可妈妈又要我原地跳绳100下，（我晕）这怎么受得了呢？于是我向妈妈再三恳求终于求到了宝贵的3分钟休息时间。休息完后，我不情愿的开始跳绳，“啪哒，啪哒……”每一跳对我来说都很艰难带是我还是靠着决心跳完了100下……

如果每天都这样练下去我相信体重一定能轻下去的！

**小腿减肥的论文范文 第二十九篇**

以前，我每次放学后，总是背着书包飞快地走出学校。但不知道为什么，最近放学后一回到家，头发就像落汤鸡一样湿嗒嗒的，肩膀酸疼得骨头好像快要散架了一样。我觉得可能是书包太重了，发现书包这个“贪吃鬼”，肚子里装得实在太多了。你别看它个头不大，肚子里却装满了各种各样大大小小的书，光是文件夹就有三尺厚。这样下去可不行，迟早有一天，书包会像一座“五指山”把我压得垮掉的。我一定要给这个“贪吃鬼”好好减减“肥”。

真是天赐良机，过几天我们班就要给每个同学增加一个专门放东西的柜子了。过了没几天，柜子终于到了，我赶紧把书包肚子里的“垃圾食品”放了进去。书包果然变得轻了许多，我又可以像以前一样轻轻松松地背着它了。可惜好景不长，过了几天书包又变得重了起来，又像背了一座大山一样压得我喘不过气来。我决定采用B计划，把不用的书放到家里，只带今天课上要用的，你说我是不是很聪明啊？可是B计划没用几天，又被否定了。哎，看来我只有C计划这条路走了——不拖拉作业，该在学校做完的作业就得做完再回家。我原以为这个计划实施没两天也会像前两个计划一样泡汤的，可谁知道这个计划居然成功了。现在的书包已经“减肥”成功，就像一团棉花一样轻了，我想我现在就算背着书包参加跳绳比赛都可以赢了。

这一次给书包“减肥”成功，让我明白了一个道理：今日事今日毕，不要一拖再拖，你拖拉的事情最终只会成为自己的一种负担。

**小腿减肥的论文范文 第三十篇**

为什么要制定减肥计划呢？大伙们一定猜到了吧！如果不知道也没有关系，下面就听我细细道来。

为什么我要减肥呢？只因为我现在才是一个小小的四年级的学生，就已经有又大又圆的肚子，高高的个子了，体重大约也有115斤重了。所以吃饭的时候爸爸妈妈总是会让我控制一点，少吃一点。为了让我的身体更加的健康，我制定了一套减肥的计划。

计划一：每天早上晨跑30分钟。成果：我还没有跑到十五分钟就跑不动了，到了二十五分钟的时候心想，这十分钟真的比十个世纪还要漫长啊！最后的五分钟，心想马上就要自由了，不由得加快了脚步。努力时间：5天。个人感想：太累。

计划二：每天50个仰卧起坐。结果：前面十个做得还比较快，后面十秒一个。努力时间：刚刚开始做就开始打退堂鼓了。估计也坚持不了多少天。个人感想：太辛苦。

计划三：每天骑动感单车一个小时。成果：在有电视做诱饵的前提下，我每天都会加一点点的时间，最多的时候一天可以骑两个小时的时间。努力时间：一直在坚持。个人感想：爽到爆啊！

计划四：我家住在十五楼，每天爬楼一次。努力时间：在妈妈的监督下，我还在很不心甘情愿的坚持着。个人感想：我想坐电梯。

除了制定的减肥计划以外，我每天还以蔬菜为主，少吃肉类的食物，不吃零食。经过一段时间的坚持，我的体重下降了3斤。我祝愿自己越长越健康，大家一起来为我加油吧！

**小腿减肥的论文范文 第三十一篇**

“哇！”我瞪大了眼睛，体重称上的指针的的确确是指在“45公斤”上。“我要减肥！”我喃喃自语。

饭桌上，我向老妈公开了我的想法。“啊？你要减肥？”“恩！！！”我坚定地回答道：“以后我决不会吃那写乱七八糟的零食，饭也不吃了~~~”说完，头也不回地走回了卧室。实话实说，学校马上就要体检，不显胖的我要是以90斤的体重去体检的话，肯定回把别人吓死的。恩，我得对得起观众。再见了，我香喷喷的羊肉串；再见了，我可爱的薯片；再见了，我亲爱的草莓果冻……心里暗下决心，可肚子却先“叛变”了，但是我又能怎么样呢？只能画饼充饥，望梅止渴。

第二天，我拖着疲惫和饥渴来到了学校。今天又穿少了衣服，真是让我充分体会到了抗日时期的那种饥寒交迫。我一直撑到了第三节课就开始有些体力不支，饿得眼冒金星，脸色苍白。

最后，我彻彻底底地被饥饿征服，以我最后那一点点体力用尽我吃奶的力气跑到了小卖部。“5块沙其玛！”我津津有味地吃着，确定这是我生平吃得最饱的一次……

回到家之后，我一边大口大口地吃着我“美味佳谣”，听着新闻联播：“青少年在发育中长胖正常，不应减肥……”一边自言自语：＂没错，没错，人是铁，饭是钢，一餐不吃饿得慌！＂

**小腿减肥的论文范文 第三十二篇**

我有一只书包,它是我的“医药箱”,它学习用的“药”很多,可就没有治自己胖病的药,真令人为难。

我这只肥书包里藏了很多帮助学习的“药”——教学书；还藏了很多增长课外知识的“药”——课外书；再加上一些零零碎碎的“药瓶”和“针管”——墨水和笔，就组成这虽没有半百斤重，但也十几斤，背上去像大石头一样。经过我的反复思考，我终于决定要给“医药箱”减肥，以此来减少些压力。

给这家伙减肥可不是件容易的事，它可是“满肚药材”，如果硬减了它“肥”，那不就减了那些药。于是我有些不想给它减肥的念头了。可一见同学们都背着一只只体型苗条的小书包，我就又想给减肥了。但是要从什么地方下手呢？拿去大书，不好；减去小书，不好；丢去厚书，不好；扔去薄书，还是不好。我已是绞尽脑汁、费尽心思，可还是想不出什么好办法。正在这时候，我看到教室墙壁上的“轮流值日表”。对！就是“轮流”。我的好办法已经出炉了，只等着品尝了。轮流、轮流，我也可以轮流来减吗！我今天把这几本书放到学校中，明天放另外几本，再收回这几本，不就得了吗！

经过一系列的试用后，我却发现终究还是减不了多少“肥”，大概是七分减三分吧，每天还背着那只“肥包”。但仔细一想，如果再减下去，不就要减那些好“药”了吗！

虽然这次减肥计划没有太成功，但这却让我知道了我的“医药箱”中藏的原来都是一些珍贵的宝物啊！

**小腿减肥的论文范文 第三十三篇**

暑假里，我看见妈妈总是心事重重的，还总是对在镜子前照来照去，我知道，妈妈是为自己逐渐的变胖的身材而苦恼。暑假以来，妈妈的客户经常请妈妈吃饭，这些东西不知道有多少卡路里呢！唉，可不是嘛，《大长今》过后，妈妈爱上了韩剧，每天晚上都要看，而且天天到10点多钟，早上怎么能早起呢？妈妈下班晚，根本没时间去运动，怎么才能让妈妈变瘦呢？

我先让妈妈做健美操，尤其是广播操，妈妈才做了一半，就已经气喘吁吁了，接下来是让妈妈转呼啦圈。妈妈接过呼啦圈，只见妈妈踢踢脚，弯弯腰，扭扭脖子，甩甩手，很认真的做着每一个动作，一会儿功夫，就全身满头大汗。我赶紧拿来毛巾和水杯关心地说：”好了好了，今天就到这吧。“妈妈擦了擦汗，一下子喝完了整杯水，这才舒了一口气。

陪妈妈锻炼了一个星期了，你们猜轻了多少？整整1公斤呀！减肥成功了，我高兴地笑道。

原来只要坚持，减肥一定成功。

**小腿减肥的论文范文 第三十四篇**

减肥——女人一生都会干的事儿。俗话说得好：“好女不过百”。三年前，镜子中的我有着三四层下巴和圆圆的脸蛋，哎，都怪自己生错年代了，要是在唐朝那个以胖为美的年代，或许自己也是“四大美人”了。

“小肉丸子”是妈妈对我的爱称，从这个爱称大家就能感受到我小时候有多胖了吧。从小我就在“好吃好喝”中长大，要怪就怪我那会烧菜的外婆，不管是煎炸炖炒，样样在行且色香味俱全，还没等它们出锅，我就迫不及待地想要尝一尝。外公也总是笑眯眯地在一旁说：“小朋友正在长身体可要多吃点，来!快把鸡腿吃了，碗里的饭不多了，我再给你添点。”我的衣服永远穿了没几次就嫌小，穿上风衣的我就像一只“行走的粽子”，刚买的漂亮裙子也成了摆设……

终于，我做了一个重大的决定——我要减肥!

第一招——少吃

我下定决心要改掉暴饮暴食的习惯，从那天起，我每天都只吃大半碗饭，不喝饮料，不吃零食。坚持了一个星期后，终于有点成效——成功减了2斤。可是隔天，我便收到一个邀请，参加表姐的生日会。满桌的美味啊——椒作文盐大虾、清蒸花鲫鱼、烂糊鳝丝……都是我爱吃的。我一开始还是尽力地控制自己，手中的筷子也很“理智”，可是一旁的表姐不停地说：“点点，你怎么不吃啊，这些可都是你爱吃的，你尝尝这个鸡翅特别好吃。”一时间，我的“脆弱防线”便“全线瓦解”，一顿饭下来竟把我这一星期的努力都淹没了，呜呜呜，减肥失败。

第二招——运动

跑步是减肥运动中最简单也是最有用的。当你跑得浑身是汗，再冲个热水澡，绝对能和身上的脂肪说“拜拜”。一圈，二圈……“啊!跑不动了!”我还没跑到800米，就已经虚脱了，“肚子好饿，要么先吃点东西，毕竟吃饱了才有力气减肥。”运动减肥的后果就是每次累得半死，最后一称体重还是胖了，运动减肥宣告失败。

第三招——睡觉

睡着了就不会肚子饿了，睡着了也不会想着吃好吃的。可是当我足足睡了十几个小时就再也睡不着了，肚子却饿得“咕咕”叫时，哎，原来睡觉减肥也是行不通的。

为什么减肥就这么难啊!我又尝试了好多方法，效果都不明显。看来，我还得继续行走在减肥的路上……

**小腿减肥的论文范文 第三十五篇**

我家里有一个爱臭美的人，那就是我老妈。

那是星期六的早上，突然从妈妈的房里传来一声尖叫，我赶紧跑过去，只见妈妈穿着连衣裙，只是腰部的拉链一直拉不上，妈妈哭丧着脸说：“哎，腰部的肉太多了，好看的衣服只能远距离欣赏了。”吃晚饭时，妈妈郑重地宣布了要减肥这件事。

减肥计划开始实施。晚上，我陪着妈妈到小区里散步。散步时，妈妈使劲摆着双臂，迈开大步向前走着。我想：这已经不是散步了，而是变成竞走比赛了。走啊走，走啊走，不知不觉中已经绕整个小区走了八圈了，累得我腰酸背痛，脚抽筋。要知道，我们的小区西湖花园一圈至少也有一千五百米啊，八圈下来也走了快一个小时多了，这一下妈妈应该会回家吧。没想到妈妈又来到活动器材区，妈妈站在“扭腰机”上，大幅度地扭啊扭，都扭得快成麻花了，嘴里还不停地数着：“五十六，五十七……”一副不把腰扭细誓不罢休的劲儿。减肥结束，妈妈好像刚从水里捞上来似的，回到家累得连话都不要说了。有时候外面下大雨，妈妈没时间去户外活动，她就会在家里扶着桌子扭腰，做做自编的“减肥舞”。一天又一天，妈妈的腰瘦了下来，赘肉也奇迹般消失了，妈妈又恢复了往日的笑容。

过了一些日子，我和老爸以为已经风平浪静了，突然我们听到一声尖叫，我和爸爸急忙去看，问怎么了，我妈来了一句：我又胖了……

**小腿减肥的论文范文 第三十六篇**

从古至今，有多少诗人赞美过月亮：“床前明月光，疑是地上霜。”茫茫宇宙，月亮就是嫦娥的广寒宫。月亮弯弯的，细细的，身材苗条极了，非常引人注目。月亮穿什么都好看，它穿的白云纱裙是最好看的，还有穿着星星裙更美了。

宇宙里的每个星球都赞美它，羡慕它，还送它了好多好多东西，这让月亮沾沾自喜。星球们送来了好多美食，有可乐、鸡腿、汉堡、薯条、雪碧、鸡块、披萨、烤羊肉串、烤牛肉串……吃了这些东西，月亮一下子像吹了气的气球一样胖了起来，肚子圆了，大了，身上一捏就是一把肥肉。这下可就糟啦！白云纱裙穿不上了，星星裙也穿不了啦，月亮哭啦！熊猫说：“哼！你说我胖，你才胖呢！你说我是水桶腰，现在你才是水桶腰！不，你是猪腰！”这下月亮哭得更伤心了。

月亮去太空医院买减肥药，它问：“有减肥药吗？”“有，要四百元。”火星大夫说。月亮想：我没钱啊！它只好去问地球妈妈要怎么减肥？地球妈妈说：“你别吃药减肥，可以运动减肥啊！”月亮开始运动减肥了，它每天跳绳、游泳、跑步。于是月亮绕着地球跑步，它跑了一天又一天，跑得气喘吁吁。月亮终于瘦下来了，又变成了苗条少女。

月亮又可以穿白云纱裙，星星裙了。原来功夫不负有心人，月亮用自己的魅力征服了水星王子、木星公主。

可是我想说：月亮你上当啦！因为，这是自然规律——“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺”。

**小腿减肥的论文范文 第三十七篇**

早晨，我和姥姥去集市买菜，集市上人来人往，非常热闹。卖菜的更是卖力气，大声地吆喝着：“茄子，大个的茄子；黄瓜，顶花带刺的黄瓜；西瓜，刚开园的大西瓜……”

我和姥姥东瞅瞅西看看，忽然，一个女高音传入了我的耳朵“减肥药，买减肥药，不好使不要钱！”我和姥姥寻声望去，看到了一群人，我和姥姥不着急买菜，也凑过去看热闹。我俩挤到里面一看，一个女人正在大声叫卖，一个大胖子拿着一盒药正在看说明书。看样子胖子减肥的心很急切，一个劲地问价钱，“你这减肥药多少钱一盒？”“多少钱一盒？对不起，先生，我这药不按盒卖，按粒卖，一粒800元，一粒见效！”“这么贵！能不能便宜点！”“不能，我这药可是我的朋友从美国带回来的，特别好使！嫌贵能就别买！”女人的口气很坚决，没有商量的余地。这反而吊起了胖子的胃口，“你这药真的一粒见效？”“那当然，我们可以做一个实验，吃药前我给你量一下腰围，吃药后咱们再量一下腰围”胖子说：“行！”女人开始帮他量腰围。

这时我发现了一个秘密：女人在帮胖子量腰围的时候把秤也量在了里面。女人对胖子说：“你的腰围是五尺。”胖子说：“还真得吃了。”于是胖子拿着药走了。女人也赚了800元。

一周后我和姥姥又去赶集了，又看到了那个女人和那个胖子，女人又在帮胖子量腰围，这回是正常的量，女人对胖子说：“你的腰围是三尺半。”胖子又买了十粒，又给了女人80000万。

这样减肥真的可以吗？

**小腿减肥的论文范文 第三十八篇**

由于我常年暴饮暴食的积累，导致了我体育的不达标。在今天的体育课上，我跳远才跳了1。13米，所以我决定与减肥对战到底。于是我制定了一份运动计划表，如下：

日期，早晨，中午，晚上：

星期一 跑三圈、打羽毛球 30个仰卧起坐 50个下蹲，星期二 跑三圈、50个下蹲 40个仰卧起坐 做下蹲50，星期三 打羽毛球、跑两圈 50个仰卧起坐 做下蹲100，星期四 跑五圈 60个仰卧起坐 打羽毛球，星期五 打羽毛球 70个仰卧起坐 70个下蹲。

呵呵，是不是大跌眼镜？那也没办法呀，为了瘦，我愿意天诛地灭。所以我要与减肥进行到底！

今天早上我按着这个计划，结果把我给累死了。把我弄的“腰腿疼痛”“神疲乏力”等症。我向我的好朋友“哭诉”结果他对我说：“请服用”通筋骨片“。”一边说还朝我做鬼脸，把我给气死了。好不容易挨到了中午，吃完饭，到了床上，又开始做那累人的仰卧起坐，艰难地弯起了腰，有痛苦的放下去，做到第五个时，竟倒在床上睡着了！

下午是我们组值日，我负责拖地。平时我一口气能拖三组，今天我一组还没拖完，就筋疲力尽了，同学催道：“你快点呀！”好不容易拖完了第二组，老师就来了。看没打扫完，把我们K了一顿，结果我惹得众人恨。惨了！

晚上写完作业，准备去睡大觉，又想起减肥计划，真是恨死了。结果做了十个，就“壮烈牺牲”了（躺在床上起不来了）但是总的来说，减肥还是有效的，所以，我要与减肥xxx到底！

**小腿减肥的论文范文 第三十九篇**

小美是一个爱美的小学生，每天都要花两个小时在镜前照一照，端详自己苗条的身材。生日那天，爷爷奶奶送给小美一件漂亮的裙子，小美开心极了。可在镜前试穿时，小美犯了愁，一直以为自己苗条的身材这时却变得这么肥胖，看着自己心爱的裙子不能穿到身上，她决定实施减肥计划。

一天在集市上小美听到有人叫卖：“减肥茶，减肥茶，新发明的减肥茶啦。”小美一听快步走上前去询问卖主：“真的有效吗？真的能让我变回苗条的身材吗？”那位看上去十分和善的老人答道：“我的减肥茶既便宜又有效，不见效全额退款。”小美信以为真立即付了钱，带着减肥茶欢快地蹦到了家，每天早晚各两包，坚持喝了一个月。小美想检验检验减肥效果，于是怀着十分紧张的心情站到电子枰上，天哪，数字显示还是35kg,一两都没有减少。小美气得把剩下的减肥茶全扔进了垃圾桶。

小美觉得减肥还得靠自己。于是她拟定计划：增加体育锻炼时间，饮食适度均衡，生活遵守规律，学习轻松刻苦……

又一个月过去了，小美再次站到电子枰上，这时她开心的发现，电子枰数字显示32kg。小美穿起了漂亮裙子，站在镜子前，兴奋地用手指举起一个“v”字，旋转着跳起来大叫一声：太好了。我终于减肥成功了！“

**小腿减肥的论文范文 第四十篇**

“啊！不会吧？”老妈呆立在体重秤上，望着那个数字正发愣。我走过去一看，原来是老妈又变重了。

老妈酷爱甜食，冰淇淋、巧克力等来者不拒，最近天气炎热，棒冰、冰淇淋吃的爽。这不，老妈的体重也飞速增长，现在，竟然有105斤，再这样下去，都快接近苗条老爸的体重了。看着老妈愁眉苦脸的样子，我灵机一动，给老妈制定了一份减肥计划：每天必须在跑步机上跑30分钟，再外加跳绳500下，而且要控制吃肉类、甜食。因为这份计划是我制定的，所以在我的监督下，老妈锻炼很是勤奋。只要我在房间一喊：“老妈，开始减肥！”她就会马上执行我的减肥计划，就这样日复一日，老妈都在认真地减肥。

一个月过去了，我给老妈称了体重，耶！果然有效，老妈减轻了3斤，变成了102斤，太好了！我大喊：“老妈，你离成功不远了！”我也不禁一蹦三尺高。

于是我再接再厉，继续监督老妈减肥。有一天，我们一家三口一起去吃龙虾，当老妈拿起一只龙虾，正准备吃时，我赶紧放下手中的龙虾，对老妈说：“老妈，你不许吃荤菜，想想你的体重。” 老妈放下手中的龙虾，对我说：“哦，我的小宝贝，你监督可真严，真的不让我吃一点点啊！”老妈露出一副可怜兮兮的样子，但是还是被我拒绝了。最后，她只能又点了一些蔬菜来吃。

经过两个月的不懈努力，老妈管住嘴迈开腿，体重从105斤减到了98斤，所以，我的第一次为老妈制定的减肥计划圆满成功。

**小腿减肥的论文范文 第四十一篇**

“你呀，太胖了，该减肥了，少吃点儿吧。”妈妈冲我大吼道。我称了称体重，天哪，82斤！妈妈又开始催我减肥了。但是，我怎么能忍心抛下我的“美食好友”呢？我思索了一会儿，决定还是与美食保持友好联系吧。

一天早上，妈妈为我做了色香味俱全的蛋炒饭，金黄的鸡蛋，翠绿的豆角，酱色的豆腐干，白白的米饭，真让人垂涎三尺啊！我飞速地吃完一大碗，对妈妈说：“老妈，再来一碗！”

“还吃？都80多斤了，你给自己制定一个减肥计划吧。”妈妈说。

“那就早餐一个苹果，中午吃点米和菜，晚饭喝杯牛奶怎么样？”我随口答道，其实这些都是我从书上看到的。

妈妈马上高兴地说：“好的，看你能不能坚持。”

“保证完成任务！”我向妈妈敬了个军礼，笑嘻嘻地说。

中午，我只吃了一点米和菜，但是没有吃饱，真想再吃一碗米饭，喝一大杯饮料，吃一大盘菜啊。但我想，为了我对老妈的誓言，我要一忍再忍。

到了晚上，老爸突发奇想，要做拔丝核桃。爱吃甜食的我，怎么能抵挡这诱惑呢？我心里很矛盾：老爸呀老爸，你这是要毁了我的“减肥计划”呀！

只见老爸开始熬糖，屋子里瞬间香气四溢，香味传到了我的鼻子里。我使劲一闻，感觉自己都快要飘起来了。我顿时觉得把核桃放入糖浆，这做法简直就是天下第一绝配。

美食终于做好了，我飞奔到餐桌旁，抓起筷子，夹起核桃就吃。嘴里享受着美味，心里有点儿不好意思：因为我只能和“减肥计划”说拜拜了。

**小腿减肥的论文范文 第四十二篇**

很多时候想吃东西不是因为饿,而是因为你的大脑想要吃,这就像吸毒一样,大脑控制你的行为,所以当你控制不了自己的时候,就找一些转移注意力的东西,比如去逛街、运动、听歌、看小说,甚至可以去打打球、看看剧,用喜欢的事转移大脑注意力.所以,要找到一个可以转移你论文范文的东西.

肌肉真的那么容易贴上你?

大家都知道有一些人名字叫“健美人”,这一辈子专注练肌肉,为了肌肉吃蛋论文范文,练大力量,甚至还注射,什么方法都想得到,可想而知你想获得肌肉没有那么简单,不然那些瘦子就人人腹肌人人胸肌了,所以当你跑步的时候,或者做一些运动的时候,只要热身好,拉伸好,偶尔自己捏捏,就不会像你想的出现圆绷绷的小腿.运动会增加你的肌肉量,但不是你想的那么恐怖,有一点点的小肌肉把身上撑起来,你的体型会很美.所以放心地去运动吧！

总结：本文关于减肥运动论文范文,可以做为相关参考文献。

减脂运动引用文献:

**小腿减肥的论文范文 第四十三篇**

“哟，又胖了五斤！”听到这声音，我就知道是妈妈在喊。唉！我妈妈这人呀，想尽办法都减不了肥。

比如，我也想过让妈妈“减食”，但每天吃饭的时候，对桌上的美味佳肴妈妈总是忍不住还要多吃一点。看她那谗兮兮的样子，我知道哈哈哈减肥计划肯定是要失败的。前些日子，我从电视广告上得知跳舞毯、减肥拖鞋可以有效地减肥，便提议妈妈买来试试。可是妈妈又说：“这么贵的东西，不仅浪费钱，而且没多大效果，我看还是算了吧。”我知道妈妈是心疼花钱，看来我的计划又要泡汤了。

放假前，学校进行体育达标训练。在训练中，就有仰卧起坐这个项目。我想：这不是个好办法吗？寒假里我把这个提议告诉了妈妈。妈妈也认为是个好办法，可她又觉得很难为情，就说：“人都快成为老太婆了，还要减肥干吗嘛？”经过我的百般劝说，她最后还是答应试一试。我先做个示范，再让妈妈在床上跟着做。不过，她那又肥又大的身体怎么也抬不起来。我用手去拉她，只听“砰”的一声，我和妈妈都倒在床上了。我俩笑得气都喘不来。最后，经过我俩的共同的努力，妈妈终于艰难的完成了5个仰卧起坐……

寒假结束了，妈妈现在已经能做15个仰卧起坐了，虽然数量不多，但是效果还是看得到的。从妈妈兴奋、自信的脸上，我看到了希望。我祝愿我的妈妈永远年轻、漂亮。（指导师：张丽梅）

**小腿减肥的论文范文 第四十四篇**

苗条匀称的身材谁不想拥有？臃肿肥胖的身躯谁想要？1米50的个子配上102斤的体重，我的确是属于“重量级人物”了。好多人对我说：“小朋友真结实，好可爱哦！”还有的对我说：“小朋友，太胖了，要减减肥了！”我暗暗地对自己说：“我一定要减肥。”

首先我拟定了一个减肥计划，每天早早起床，上午跟妈妈去爬山；午饭后休息一小时后，就去跑步，跑步地点就是运河公园，连跑五圈。晚上睡觉前，做仰卧起坐，每分钟三十个以上，做三次。最关键的一条，是严格控制饮食，少吃肉，不吃零食。

寒假的第一天，我一大早就起床，跟妈妈去爬山，爬到半山腰汗流浃背，气喘吁吁。我再也爬不动了，坐在山腰边等妈妈下来。中午回到家，我胃口特别好，吃了一大碗饭。下午又开始执行我的计划——跑步。可才跑了半圈，我就热得满头大汗。唉，我想还是休息一会儿吧!可我越休息越不想动了。就这样，我跑跑停停终于把两个小时熬了过去。

傍晚，妈妈下班带来许多好吃的东西。美食当前，我那原本就“楚楚可怜”的意志力立即“土崩瓦解”。我放开肚皮，大饱口福。外婆疑惑地问：“你不减肥了吗？”我说：“明天再说！”

就这样，在美味的诱惑下，我的减肥计划彻底泡汤了。假期结束一称，又重了。看着那刺眼的“104”，我又暗自狠下心来，明年寒假我一定要减肥！

**小腿减肥的论文范文 第四十五篇**

本人十二岁，体重92斤，在班级里我算得上是个小胖墩。所以本人实行偶今生最最最伟大的计划——减肥！

以前吧，我还不胖，可到了四年级的时候我渐渐胖了起来。偶老妈经常在我耳边唠叨：“看人家，个个都这么正常，又好看，就你长的胖胖的，真难看！”我一听，惊奇地想：哇！原来瘦可以变好看啊！为了我的形象，我，我豁出去了。我下定决心，在本子上写下了减肥三大方案——少吃、早起、多吃、早起、多运动。

先实行A计划——少吃。我每顿饭只吃一小半碗饭和四分之一的小馒头。一天饭后，我躺在床上想着我瘦了以后的样子：胳膊细了点，脸瘦点了，很帅。哎哟！咋了？肚子疼的厉害，“妈呀！痛死我啦！”老妈闻声赶来，见到我捂着肚子满地滚，脸一下变了色，急忙送我去医院。大夫说我只是没有吃够，饿了而已。没办法，A计划宣告破产。

现在实行B计划——早起。我每天早上五点半起床去学校，中午坚决不睡觉，晚上12点才睡觉。直到有一天我一觉醒来，看了看表，哇！都七点半了，快迟到了！我火速“飞”去学校，这样的事连续几天都是这样子。B计划只得放弃了。

不要紧，我对C计划充满信心。这次我每天放学都要打篮球，而且不打到校门差不多要关的时候才回家。果然这次真的起效果了，我的体重轻了2斤耶！可是好景不长，几天后我有胖了4斤。

我百思不得其解，怎么减肥减肥，越减越肥呢？

**小腿减肥的论文范文 第四十六篇**

我老爸很胖，跟个圆球似的，走起路来像只鸭子，东倒西歪，这真是把我愁死了，我决定给他“改造”一下。

方案一：让他减少食量。今天中午的菜真香啊!鸡腿、羊肉······老爸看到有这么多好吃的，馋得直流口水，我看到他这种表情，说：“今天中午菜真好，可惜老爸吃不了。”老爸听我这么一说，眼神一下子变了，问：“为什么?”“前两天说好要减肥的。”我说完，啃了一口鸡腿。老爸刚要去盛饭，我盯着他，恶狠狠地说：“减肥!”他只好回到座位上。那天下午，他疯狂地吃起零食来，我警告他，他也不听。

方案二：跑步。星期天晚上，我陪他一起跑步，他跑了一小会儿，就说：“累死人了，我不跑了。”我说：“那怎么行，来，快，加把劲，跑起来。”他跑得气喘吁吁，还不停地边跑边说：“跑什么步啊，烦死人了。”我心想：“跑步还不是为了你自己减肥?”

有一次，爸爸到我们学校看运动会，我看见其他同学的爸爸都像军人一般站在那里，而我的爸爸呢?像个笨重的企鹅怵在那里。晚上回家，我悄悄地跟妈妈说：“今天开运动会，其他人的爸爸好比铅笔，我爸爸呢，好比橡皮。”爸爸知道后，感到很惭愧。以后的日子里，爸爸不用我讲，自觉跑步，饭量也渐渐减少：从三碗饭到两碗饭，从两碗饭到一碗饭。跑步从一圈到两圈，从两圈到三圈······一个月过去了，老爸一共减去了十斤肉，他高兴地说：我成功啦!”

虽然下了很大的功夫，但看到老爸成功地减了肥，我也值了。

**小腿减肥的论文范文 第四十七篇**

夏天来了，猪八戒回到老家高老庄。可猪八戒想：既然都回到老家了，不如娶个美女吧。就在这时，猪八戒看了一个身影，摆动着纤细的腰，头发散开来长长的，垂到腰间美丽极了。于是，猪八戒就跑到美女身前，可美女看到猪八戒的模样说：“大胖子。”猪八戒听到这句话很伤心，决定开始减肥。

孙悟空听到猪八戒要减肥，第一个冲上来说：“你要减肥，这个我擅长，我来帮你。”猪八戒充满信心的说：“好的。”于是，孙悟空让猪八戒围着紫金山跑三圈，猪八戒说为了美女值得。于是，猪八戒跑了起来，孙悟空在前带跑。可是没过多久，猪八戒就汗流的跟小溪一样，气喘吁吁的仿佛能把整个紫金山的声音都概括掉，还嚷嚷着要吃包子。孙悟空听的不耐烦的说：“你等着我去给你买”。猪八戒说：“终于可以休息一会儿了，”可是，不一会孙悟空就回来了说：“你要是想吃包子，就追上我。”孙悟空刚说完就往前跑，猪八戒看见了包子，两眼放光拼命的跑，往前跑，身上的肉像波浪一样。可孙悟空跑得快，猪八戒怎么也追不上孙悟空，这办法真好，不一会儿三圈跑完了，孙悟空说：“这是奖励你的包子，吃吧！今天要完工了。”

猪八戒说：“今天可把我累坏了，今天休息，明天再去看美女，晚上先多吃点”。就这样猪八戒来食堂吃的狼吞虎咽，白天跑步，晚上吃东西，坚持了一个星期，后来更胖了。

**小腿减肥的论文范文 第四十八篇**

最近比较烦，比较烦，身体胖得像条蚕……近几个星期，由于好吃懒动，肥虫又在我身上“安营扎寨”了。摸着“满身遍体”的肉，真有说不出的苦恼。于是，我痛下决心——减肥！说起减肥，真可谓是“书到用时方恨少，肉遇减肥才嫌多。”

方案A——节食。本来每顿饭总能吃大半碗，而且睡前爱吃零食。自从开始减肥后，饭前一个苹果，先填饱半个肚子，然后再吃一小碗饭和一点青菜，自然，零食也只能“看在眼里，馋在心里”了。不吃零食吧，咽咽口水也就过去了，但只让我吃一小碗饭，可“遭罪”了。半夜，肚子“咕噜咕噜”唱空城计，哪还睡得安稳。这下，肉倒是没少，脸上却有了熊猫眼。

一计不成，又生一计。妈妈说：“既然节食不成功，那就实施B方案——锻炼。”于是每天放学，先去操场跑几圈。我慢吞吞地走到跑道上，开始了“跑步之旅”。头两圈，还能享受着风从我耳边吹过的凉爽，但好景不长，我的力气渐渐削弱，脚步也慢了下来，明显是力不从心了。足球场上的男孩子东奔西跑，似乎永远也不会疲倦。而我的双腿像灌了铅似的沉，怎么也迈不动了，我朝妈妈摇摇手，表达彻底跑不动了。第二天，尽管腿还痛，但继续跑。就这样，一天一天，一直坚持着。半个月后，我称了一下体重，呀，从原先的80多斤减到了77斤。哈哈，方案B成功。

我相信，这场减肥运动，肥胖一定会成为我的手下败将。由此我也有所感悟：任何事情，只要你下定决心，找准方法，坚持下去，一定会成功。耶！

**小腿减肥的论文范文 第四十九篇**

哇！我的书包变得好轻啊！我的书包真的瘦了一圈啦！教室里传来同学们叽叽喳喳的议论声。这不是课时间吗？怎么回事呀？原来是这样的，今天下午外阅读课上，李老师提议让我们大家给书包减肥。

“给书包减肥了”这可是个新鲜的话题！“怎么减呢？”有人问道。李老师不紧不慢地回答道：“给书包·减肥的意思就是把书包里一些不屋要、不常用的东西清理掉。你们把这些东西放在自己的抽屉里，书包会轻许多，就不用每天背着沉重的书包来来回回了！再说这样也可以锻炼一下同学们的自理能力，你们是不是很少有这样的机会自己整理自己的东西呢？“这可真是个妙招”有同学称赞道。话不多说大家马上行动起来。有的同学些几本沉甸甸的书往抽屉里塞，有的同学把书包里的几张废纸垃圾扔了出去，空空的垃圾桶里就堆积了满筐垃圾，还有书全都倒了出来一本一本搜查着有没有不需要的放到抽屉里，大家差不多好了，都在比谁的书包更轻。

给书包减肥活动瞬间变成了一场竞赛，我和我的同桌也比了起来。我们俩谁也不愿意让谁，只好让坐在我前面的龚雨庭当当裁判，她说还是我的轻一些，我神气地朝我的同桌吐了吐舌头表示：我赢了！我同桌还不服气地跺了跺脚，我开心地笑了！这次活动也让我懂得了一个道理，原来随时整理好自己的东西会给自己的生活和学习带来那么多的方便。

**小腿减肥的论文范文 第五十篇**

“加油，加油！”森林广场传来一阵欢呼，这是怎么回事呢？

原来是一年一度的减肥比赛要开始了。这次比赛的是肥壮如牛的小猪和高大的河马。

河马打量了一下肥肥的小猪，情不自禁地哈哈大笑起来：“看这小肥猪，我到时一定比你瘦。比赛时间只有五天，你一定会输。”

小猪请来了小狗帮它。小狗先带它去跳高。可是小猪不但跳不高，而且每次落下来，都把大地震了一下。跳高不行啊！小狗失望地想着。

河马跑了几下，觉得跑步很辛苦。他得意洋洋地想：这么辛苦的练习，小猪不可能做到，自己不用太关心这事。

小狗让小猪跑步，开始跑一百米，然后跑二百米，最后跑四百米。可同时小猪也吃得越来越多。

小狗觉得小猪要节食，就对小猪心平气和地说：“从今天起，你每天跑四百米，每天只能吃三个土豆。”小猪一听，面如土色地说：“天哪，以前我一天吃九十个土豆，现在却只能吃三个，还要跑四百米。”小狗大喊一声：“快去跑啊！还有三百米。”

五天后，得意洋洋的河马重新回到森林。可是，它和小猪一比，小猪减了三十五斤，河马却增加了十斤。

河马沉重地走回家，看着喜出望外的小猪和眉飞色舞的小狗，十分后悔。河马知道自己太轻敌了，以后它再也不骄傲了。

做事之前要了解对手,做事时不要骄傲,只有像小猪那样认真,才能成功。

**小腿减肥的论文范文 第五十一篇**

这几天，妈妈总说自己胖了。为了减肥，妈妈要全家改吃健康食品，其实就是像兔子那样每天吃素。

几天吃素下来，我觉得浑身无力，爱冒虚汗，当然这不是生病，而是被饿坏的！

这两天在学校上课，过程中，肚子里“咕咕”声就没断过，要不是被朗朗的读书声盖住了，我早就被笑话死了！放学一出门，一阵香气扑鼻而来。我咽了咽口水，街道两旁的小食摊上好吃的.东西纷纷映入眼帘，我的嘴就像是一个水龙头被打开了，口水止不住的往外淌，唉，我是真饿了！

回到家，我直奔冰箱。以前冰箱里总会有火腿肠，牛肉之类的美食，但今天冰箱里只有几个生鸡蛋和几棵青菜，空空如也。我彻底绝望了，肚子里的馋虫此刻倾巢而出，让我不得安宁。大概是我饿的直不起腰的样子有点吓人，妈妈给我煎了两个鸡蛋，我三口两口地吞下去，又喝了一杯牛奶，但还是不管饱！我开始强烈地期盼着晚饭的到来。厨房里切菜声和炝锅声就像猫爪子，挠着我的心。

“我的天哪！”发出惊叹声的我，看着这一桌的蔬菜，张开了嘴，瞪大了眼睛，我想：还让不让人活了！我独自抱着一大盘菜吃了起来，心里默念：“这是肉，这是肉！”一旁的妈妈对我的表现欣喜不已，她以为我已经戒掉肉了，还和我商量着明天的伙食。

正吃着，爸爸回来了。他一瞥饭桌，大叫一声：“告诉你们，我要吃肉！”

哎，终于有人说出了我的心声。

**小腿减肥的论文范文 第五十二篇**

看着肚子上那一圈的肥肉，捏上去还挺有感觉的，但是我并不喜欢这个感觉。

我初三的时候，体重还算正常，但是中考之后，也不知道是因为中考没考好，要化悲痛为食量还算考完之后想放松一下，一直吃一直吃，不是吃就是坐在电脑前面打游戏。身体也不知怎么的就渐渐地丰满了起来，一开始我还没察觉，直到有一次我去称了一下体重，天啊！居然有134斤，我一时间接受不了这个事实，意识到了事态的严重性，必须运动，必须减肥！

我试着开始晨跑，大早上的提着一肚子的肥肉，沉甸甸地串在大街小巷之中，跑跑走走，走走停停，没几步路有开始喘气了，看着被撑出来的衣服，心中已经燃起的放弃火焰被扑灭了，深吸了一口气，又继续向前跑去，在餐桌前，看着一道道我最爱吃的菜肴，想夹走一块肥美的红烧肉，看着胖嘟嘟的胳膊，一咬牙，顺走了旁边的菜花，草草的吃了几口饭，想离开美好的饭桌，怕是自己控制不住自己。真痛苦！回想以前，这些东西放在我面前，我是想吃就吃，现在却不一样了，想吃却又不能吃。我试着增加运动量，开始跳绳，肚子上的肉随着我的节奏一上一下，像榨油一样，汗水从皮肤里渗出来，没跳几下，就已经是大汗淋漓了……

这样的日子不知道持续了多久，肚子上的肉慢慢地变少了，原本胖嘟嘟的手臂也变得结实了不少，虽然减肥的日子很难熬，不能吃自己喜欢吃的红烧肉，不能吃太多的甜食，同时还要注意营养，不要以为少吃一点就能瘦下来，这对你的身体会造成很大的损害，我认为，减肥最有效的方法就是锻炼，锻炼不仅能提高身体素质，同时还能陶冶情操，可以让人保持健康的心态，有了健康的心态，我们才能更好地调节自己的情绪，改善一个人的心里压力。

经历过那次的减肥经历让我更深层次地体验了一会胖子减肥是多么的不容易，不仅需要足够的毅力，同时还要提防各种各样的问题。

趁着还没有变胖，抓紧时间锻炼吧！毕竟变胖了再想变瘦不是一件简单的事情！

**小腿减肥的论文范文 第五十三篇**

圆圆鼓鼓的大肚子，刺猬一样的头发，小眼睛，笑起来眼睛就眯成一条线。别人认为他眼睛小，才会眯成一条线，我却认为他肉太多了，导致笑起来把眼睛盖住了。

你们猜到他是谁了吗？哈哈，他就是我的老爸！他每天吃好就躺在那里，这样懒得锻炼的爸爸，居然有一天宣布道：“我要开始减肥了！”

第一招：吃

“我决定一个星期不吃肉了，你们监督我。”爸爸仿佛下定了决心。哼，我才不相信你能做到！第二天，妈妈烧了青菜、萝卜和牛肉，笑嘻嘻地说：“某人说过不吃肉的哈！”爸爸果然搞点辣椒、青菜和萝

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！