# 2024年女生贾梅全传心得模板

来源：网络 作者：清风徐来 更新时间：2024-06-25

*人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。女生贾梅全传心得篇一...*

人的记忆力会随着岁月的流逝而衰退，写作可以弥补记忆的不足，将曾经的人生经历和感悟记录下来，也便于保存一份美好的回忆。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？下面是小编帮大家整理的优质范文，仅供参考，大家一起来看看吧。

**女生贾梅全传心得篇一**

1.新陈代谢。是减肥里最重要的东西，请你保持运动习惯，因为你不可能一辈子吃那么少!我上年10月1开始郑大妈，我并不固定什么时候休息，某天你身体觉得累了就休息，平时觉得ok就做。听身体的反馈就ok。到现在做了4个多月了，我现在新陈代谢非常的好，我每天吃那么丰富的早饭完全不会胖。而且体重还有掉，虽然现在掉得比较慢了，小基数一个月掉2斤的样子。

2.零食。曾经我也完全不吃零食(如果你能完全戒掉当然最好，但是我觉得如果为了减肥搞得人生没什么乐趣，那就太苦逼了)现在我是吃零食的，绝大部分放早饭吃。因为早上吃了有足够长的时间代谢掉，而且早上的代谢能力足够强大。而且会让你每天都得到点小满足，每天都能吃一点自己喜爱的东西。你越控制，越容易爆发，还不如每天给自己小小的满足。而且早饭需要相对高热量一点，会让你整天的状态都很好。

3.新陈代谢

上面说了，新陈代谢是减肥里最重要的东西，你为什么要把自己搞得吃那么少又馋又痛苦又平台吃一点点就胖起来的地步?我mc前一天试过下午一下猛吃20+个油角，算一下就油角热量能过3000大卡。但是我仍然没有胖……你是不是觉得运动1个小时才消耗100多200大卡不划算?还不如少吃?我不在乎那1、200大卡，我在乎的是运动提高我的新陈代谢，让我可以吃更多的东西不发胖。

4.蛋白质和淀粉。我一般在晚上会减少淀粉的摄入，如果你在中午和早上吃了足够的淀粉，那么晚上你确实可以不吃淀粉，前提是，你中午和早上吃了“足够”的。我不一定每天吃饭，但是我或多或少会吃包子、糯米、全麦制品、面包各种碳水化合物。蛋白质也是一样的，我不一定每天吃肉，但是我一定会喝脱脂奶粉或者吃鸡蛋。只要是蛋白质就ok，不一定是肉。

5.外食。减肥期间我照样外食。一周7天，周末中午2顿基本肯定是外食的。基本上也不胖，原因同上，新陈代谢高了……外食最重要是开心，吃多了 玩得开心没问题。吃多了，你还难受，哪又何苦呢?

6.维生素我现在有吃维生素b，明天开始加入维生素e。维生素b是提高新陈代谢的，维生素e主要是想解决我手脚冰凉的问题。当然这些维生素最好是从食物中获取，但是如果你没办法每天获取足够的量的话，可以吃维生素。其中维生素b每次在人体能停留的时间是比较短的，所以需要每天补充，而维生素e则需要你在吃了起码3个月后才会见效。(坚果内有维生素e，我现在是每天坚持吃一勺混合坚果。)

总结：简单来说，运动可以让你变成不容易胖的体制，三餐的比例是早饭最高，午餐一般，晚餐少。最后真心说一句，何苦节食呢……

**女生贾梅全传心得篇二**

经过了大半年的努力，我的腿围终于从最初的45cm缩减到现在的39cm.期间所付出的努力真的是一言难尽啊，给我的最大感受就是减肥难，瘦腿更是难上加难。但是但是我偏不信这个邪，坚定的信念时常在我心里闪动，我要瘦腿!!让我倍感欣慰的是我付出的努力总算没有白费，我瘦腿基本上算成功一半了吧，现在跟jms一起分享我瘦腿的心得。

1.每天保证一定的运动量，但别刻意运动。可以晚饭后散步或快走一小时。平时没事时可以多踢腿。瑜伽普拉提等柔性运动对腿部肌肉的拉身很有效果的，会使腿部线条优美。

2.逛街是个不错的选择。很能瘦腿的～～

3.很多mm都是偏寒性的体质，特别是减肥的mm。所以一定要注意腿部的保暖，因为不注意保暖腿部会使腿部血液循环受到影响，寒湿侵入腿部会引起腿部浮肿的。特别是这几天北京很潮，更加要注意啊

4.减肥要少吃没错，但是要吃的精致而有营养。如果一味的低热量饮食会引起心脏动力不足，心肌缺血。要知道心脏动力不足会引起下肢浮肿的。如果有mm已经有这样的情况了，那么快放弃低热量低营养饮食，此时最先要做的就是给心脏补充能量和营养。最能即使补充能量的当然还是碳水啦，可以吃一些奶糖或者浓糖水(记住浓糖水一定要慢慢的小口小口的喝)巧克力，接近身体的电解质饮料等。及时给心脏补充营养后，下肢浮肿会逐渐好转的。这个方法是我妈告诉我的(她是医生)我亲身经历过的，开始我也不信，后来照做了，确实很有效。

5.饮食一定要清淡，吃的咸体内容易积存水份。

6.补充各种维生素，b族，va,vc,ve，钙，镁，钾等矿物质，这些都对瘦腿有辅助作用的。特别是钾能带走身体内的钠(水份)

7.洗澡的时候可以按摩腿部，用浴刷刷身体内容易积存水份的穴位排出水份。记住洗澡时间一定不能短于30分钟。

8.还是按摩，揉擦。每天早晚按摩揉擦腿部20分钟。可以抹上纤体霜按摩。对皮肤松弛和去除浮肿还是很有效果的。嗯，还有临睡前做做腿部的拉身，坚持做腿部线条会越来越好的。一定要坚持。对了，纤体霜我用的是薇姿的，效果还不错。

9.不要长时间站立，站的时间太长腿部会肿胀的，不要太劳累，劳累也会引起腿部浮肿的。

10.每周做一次保鲜膜瘦腿。具体就是首先抹纤体霜然后裹上保鲜膜。几个小时后再揭开。腿也会细一点的，当然这是针对水肿型的。坚持做会有效果的。

11.注意走路姿势，站姿，座姿。很多mm的腿型不正，腿部肥胖都是没注意这些引起的。我现在很注意这些了，发现良好的姿势对瘦腿真很有作用。而且抬头挺胸走在路上自己感觉也很好哦,个子看起来都高了些：)

12.天气寒冷的时候，如果感觉腿部冷或者肿胀，可以用电吹风对着冷的部位或者能瘦腿的穴位吹。坚持做，腿型会一天比一天好看的。

好了，我现在能想到的就是这些了。希望对jms有用，也希望jms每个人都能有一双美腿。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找