# 减肥日记app(优质18篇)

作者：风景如诗 更新时间：2024-03-30

*在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。减肥日记app篇一村上春树在关于身材管理方面有一句名言：“肉体才是每个人的神殿，不管里面供奉*

在日常的学习、工作、生活中，肯定对各类范文都很熟悉吧。大家想知道怎么样才能写一篇比较优质的范文吗？以下是小编为大家收集的优秀范文，欢迎大家分享阅读。

**减肥日记app篇一**

村上春树在关于身材管理方面有一句

名言

：“肉体才是每个人的神殿，不管里面供奉着的是什么，都应该好好保持它的强韧、美丽和清洁。”不要发胖，一定是值得所有人死守的身材底线。

还记得我小学体检的时候，一直以来我都是班上同学里体重较轻的，但自从上了初中，青春期的同学们开始关注自己的体型了。因为受现代社会网络广告宣传等方面，各种明星模特对身材保持的效应影响，我们很多人对自己的身材保持很苛刻，甚至是极端的，我们常常要求自己能像电影明星那么美丽苗条或者是八块腹肌等，虽然这些是理所当然，但很多人都无法做到像明星图片上看上去的那种效果。

当然网络上广告宣传的身材图片都是经过美化的，我们需要追求的是正常的健康的身材，随着年龄的增加，健康减肥是人人都需要建立起来的意识。

我曾经踏入过减肥的两个误区：一个是减肥靠节食。过度节食减肥非但没有达到预期的效果，反而会引起严重的反弹。记得之前我和朋友们都尝试了一种疯传的节食减肥法——苹果三日减肥法。买了一大袋苹果真的吃了三天，其它的食物也没吃。到了第三天简直神志不清了，三天不吃饭喝了六瓶蔬果汁，确实让体重减少了五六斤。但身体新陈代谢后，吃和以前一样的东西，身体会像海绵一样吸收能量并且存储起来备下一的饥荒，节食反而让自己在饥饿的状态下却胖了起来。

另一个减肥误区是减肥靠健身。运动确实是可以消耗卡路里。但如果不配合一个良好的饮食习惯，再多的健身也是徒劳无功。只会让自己的身体越来越壮，除了长肌肉外，赘肉还是没有减下来。所以觉得减肥还是靠饮食和运动两者相结合起来，健康的生活方式才是真正的减肥之道。

比如三餐吃到七八分饱，额外的小零食能不沾口就不要沾口；如果允许能爬楼梯就多爬楼梯而不是懒洋洋乘电梯的同时在埋头玩手机；每天定时健身运动是至关重要的，当然每周至少进行四五次的运动；选择多种健身方式，不让自己的运动变得无聊而停滞下来。

-->[\_TAG\_h3]减肥日记app篇二

减肥是现代社会中许多人的共同心愿，包括我在内的许多人都曾经历过为了减肥而付出努力的过程。在这个过程中，我的减肥日记扮演了重要的角色。通过记录我每天的饮食和运动情况，减肥日记帮助我更好地了解自己，找到适合自己的减肥方法，并最终取得了令人满意的减肥效果。在这篇文章中，我将分享我在写减肥日记时的经验和体会。

第二段：日记的记录与分析

在减肥的过程中，写下每天的饮食和运动情况对我来说是非常重要的。这样的记录帮助我更容易发现自己可能存在的问题，比如饮食过量或者运动不足，从而及时调整并避免形成习惯。同时，减肥日记也让我在减肥的过程中保持了一定的规律性，因为我要按时按量地记录。通过仔细分析减肥日记的内容，我发现自己的减肥进展并没有像我期望的那样快速，这让我更加坚定了要继续努力的决心。

第三段：心理的反思与调整

在减肥的过程中，心理状态的调整是非常关键的。减肥并不是一件容易的事情，难免会出现一些挫折和困惑。写减肥日记让我有了宣泄的出口，可以将自己的负面情绪写出来，从而减轻了压力。而在日记中的记录也让我更容易看到自己的付出和进步，从而鼓励自己继续坚持下去。此外，减肥日记还可以帮助我反思自己的饮食习惯和生活方式，以便进行调整和改进。

第四段：目标的设定与达成

写减肥日记有助于我明确自己的减肥目标，并有序地朝着这个目标努力。我在日记中设定了每月减肥目标，并列出了具体的计划和措施。通过写日记，我能够更加清楚地了解自己每天的减肥进展，从而调整和改进我之前的计划。在确立艰苦的减肥目标时，写下减肥日记也是一种激励自己的方式，因为看到自己一天天接近目标的进展，会给我带来满足感和成就感。

第五段：结语

减肥日记在我的减肥过程中起到了至关重要的作用。通过记录与分析，我更清楚了解自己的问题和进展；通过心理上的反思与调整，我更容易坚持下去；通过设定与达成目标，我明确了减肥的方向和努力的重点。同时，减肥日记也成为我减肥过程中的一种乐趣，让我享受到了记录与思考的快乐。希望通过我的经验和体会，可以给正在减肥的人一些启发与帮助。减肥并不是一些简单的事情，但只要我们坚持努力，始终相信自己，就一定可以取得理想的减肥效果。

**减肥日记app篇三**

运动减肥法是所有减肥方法中的王者，而且也是最快速健康减肥法，所以你还在等什么，和橘子一起运动吧。

1.最悠闲的减肥运动--散步长距离疾步走。宜长距离行走，每日2次，每次1小时。步行速度要快些，这样可使血液内的游离脂肪酸充分燃烧，脂肪细胞不断萎缩，从而减轻体重。

2.最热辣的减肥运动--力量训练虽然一提起力量训练，人们就容易联想起丰硕的胸大肌、古铜色的肌肤、古希腊勇士或者施瓦辛格，但从本质上说，它是人类走跑跳投的基础，是我们完成每天生活、娱乐和工作任务的必要条件。很多人以为力量训练对于体重的减轻没有帮助，反而觉得力量训练是需要增加体重才能达到的。但其实力量训练的目标应该是用尽量小的体重和肌肉举起尽量大的重量。而且通过力量训练能把松散的脂肪肉练得结实点从而达到塑身的效果。

力量训练其实是充满乐趣的。你不需要懂得太多力量术语，只需要持之以地参与每周至少一次的力量训练计划。根据自身的条件，制定一个训练目标，并在锻炼目标的驱动下，对颈、肩、胸、腰、臀、腿、膝、踝及手臂肌肉进行分组、分次数、分重量的循环训练。

3.最有效的减肥运动--游泳游泳运动是男女老幼都喜欢的体育项目之一，价钱实在但效果最能快速体现，而且对心血管系统的改善有相当重要的作用。游泳后别马上进食，游泳后宜休息片刻再进食，否则会突然增加胃肠的负担，久之容易引起胃肠道疾病。而且马上大量进食对于本来的要减肥塑身的意愿不相符所以千万不能在游泳完后马上肠胃大开哦!

4.最cool的减肥运动--有氧搏击相信很多时尚女性们对有氧搏击一点也不陌生，现在的健身中心里，有氧搏击成为女性喜爱的一个运动项目，通过出拳跳跃，肌肉收缩等的`帮助令松垮的肉肉能够变得结实，消除多余脂肪，并能减压。

5.最实惠的减肥运动--跳绳跳绳相信是一项最经济实惠，而且不受场地限制的有效运动，饭后做什么运动减肥跳绳属于一种有氧运动，每跳半小时即能消耗热量400卡，如果女士们哪天吃多了，不用怕计算着消耗的热量就能轻松减肥了。

6.最优雅的减肥运动--瑜伽瑜伽的运动有多流行，相信不用小编为大家多作介绍了，瑜伽最大的作用属于能够塑出美好的身材，但是这项运动切记急进，瑜伽练习的最终目的是身(身体)、心(思维、情绪等)、灵(感知事物的本能)三者的平衡，因此练习者不仅获得了身体的健康，还获得了心理的健康和本能的发展。就健身而言，瑜伽的作用还包括调节内分泌，治疗和辅助治疗疾病，减缓疲劳和压力等等。因此，仅仅把瑜伽认为是一种减肥运动的观点是不完全的，减肥只是练习瑜伽的目的之一。

7.最动感的减肥运动--骑单车现在社会不断提倡环保，因此骑单车应该是一个很好的上班交通工具，当然不是每个城市都有很适合的道路方便每天骑单车上班，但这项运动也是一个很不错的运动，对于减小腿非常有作用。

8.最随意的减肥运动--慢跑慢跑曾经一度风靡全世界，被大家称为“有氧代谢运动之王”，女性确实需要做有氧运动来保持身型和健康，有条件的女士可以无论何时开始，都是非常有效果的，起初可以少跑一些，或隔天跑一次也可以。长期坚持下来并配合饮食均衡你用多久你就能拥有完美身材来迎接夏天来临。

9.最耗能的减肥运动--羽毛球羽毛球运动对身体体能的要求非常强，一场比赛下来能够消耗非常多的热量，因此对于减肥塑身的帮助非常大，但也要记得运动后切勿大量进吃。

**减肥日记app篇四**

我正在写作业，突然从客厅传来爸爸发出一声长长的 “啊！”的惊叫，我赶紧跑到客厅，只见爸爸站在体重秤上。我凑过去一看，天哪，都70公斤了，比以前足足胖了5公斤。

爸爸从体重称上走下来，摸着自己圆滚滚的将军肚，严肃地说：“不行，不能再胖下去了，得赶紧减肥！”

到了晚上，爸爸开始做仰卧起坐了，开始爸爸甚至都不知道怎么做仰卧起坐，我和妈妈好不容易教会他怎么做仰卧起坐，结果他只做了两个就累得瘫了，我说：“爸爸，我每次都能做二十几个，你才做了我的十分之一呢！”爸爸不服气地说：“如果把我的身材比作葫芦，你能从葫芦最鼓的部分把葫芦折过来吗？”

爸爸减肥的第二天晚上，开始做跳绳运动。跳绳这么简单，连幼儿园的小朋友都会，爸爸不可能还不会吧？我想。谁知就是这么简单的跳绳，爸爸都不会。爸爸拿着跳绳弓着背大腿抬高，像跨栏一样，当他脚落地时发出比地震都响的声音，就这样他才跳了两个，我和妈妈看着爸爸滑稽的样子笑得肚子都疼了，我甚至笑得都从沙发上滑了下来，怎么也爬不起来。

真不知道一个寒假以后，爸爸能减掉多少斤，能不能恢复以前的体重。

**减肥日记app篇五**

“快！快！拿电风扇来！”爸爸焦急地说，爸爸减肥记作文。一到夏天，爸爸就换上了“半身装”，只要一有空，爸爸就在电风扇前狂吹，虽然爸爸很舒服，但我们家的电费越来越高了！因为这个，我想让爸爸减肥。到了吃饭时间，爸爸回来了，他提出要减肥，这句话可让我兴奋得不得了。爸爸问我同不同意，我双手赞成。吃完饭了，我死死地盯着爸爸，看他有什么反应。可爸爸却躺在沙发上，一边看电视，一边吹电风扇，没有一点儿减肥的举动。减肥第一天，我叫爸爸做运动，可他就是不听，还说：“只有少吃饭才能减肥！”到了吃饭时间，爸爸一下就闻到了肉的香味，迫不及待地冲上饭桌。

爸爸拿着五、六块肉往嘴里塞，吃完饭后，还用手摸了摸油乎乎的嘴巴，说：“好吃！好吃！真好吃！”我苦口婆心地说了一大堆话，可爸爸左耳进，右耳出，根本没听进去。到了下午，爸爸回来了，只见他头上很多汗，都快流成一条小河了。爸爸气喘嘘嘘地说：“我，我打了篮球。”说完躺到沙发上休息。我觉得爸爸绝对能减肥。可过了几天，他渐渐地回到了原来的食量，球也不怎么打了，减肥以失败告终，以后减肥在爸爸心里永远只是一个愿望了。

**减肥日记app篇六**

今天下午，我一进家门便坐到椅子上开始写作业；没喝“下午茶”这可是千年难得一遇的，至于为什么，往下看不就知道了。

这事要从昨天吃午饭时说起，那时我和小张一起去洗手间洗手，在洗手的过程中，我无意中发现镜子里的自己和我上次照镜子时（一个月前）的我没太大区别，我想：不可能呀？我明明减肥一个月了怎么还是这么胖呢？正疑惑间，突然想起了我是饭时的场景：左手拿着个鸡腿、右手用叉子叉着一块肉，一块又一块地往嘴里塞，直到嘴里满了才把叉子放下。想到这，我下定决心，要和那些多余的.卡路里大战一场。

战争发生的时间在早上，我捧一碗加了糖的红豆粥大口大口地吃着，突然，我看到了桌上的一包零食，我的手不自觉地伸了过去，就在我碰到它的一刹那，我的手停了下来，这时，我的脑子里好像是两个小人在争吵，一个说：“主人，不要动它，如果你吃了它的话减肥就没效果了。”另一个小人说：“主人别听他的，小孩子胖点没关系。”我听了，然后选择了后者，在我打开之前，我特地看了一眼包装上的“营养成分表”发现能量只有222kj，我满心欢喜地吃了起来，吃完后，我正准备把包装扔掉，却发现“营养成分表”里的能量居然是2222kj！我的天！

这次战争以卡路里的大获全胜告终，可恶的卡路里，我下次一定把你们打得落花流水

**减肥日记app篇七**

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。

**减肥日记app篇八**

今天早上我穿上衣服，慢慢地走进了卫生间。刷好牙洗好脸之后，照了照镜子，发现今天的我和上次照镜子的时候好像有点不一样。于是，我就仔细地观察了一下，竟惊奇地发现我胖了！我心想：我可是姚大帅哥，如果长得很胖的话，绝对有失风度。不行，我一定要减肥。想到这儿，我立刻躺在沙发上，双腿弯曲，双手抱头，目视前方，开始了我的减肥计划。我给自己定的目标是早晚各40个仰卧起坐，说干就干。我在沙发上躺着，用要用力，第一个很轻松地做好了。我想，做这个动作真是太轻松了，40个没问题。可是，我越做越累，到了第38个时，我已经没力气了，就在这时，我想起了《老人与海》中的老人，他的成功是自己努力的结晶，我一定要坚持住。于是，我咬紧牙关，绷紧脸上的肥肉“39……40……”终于，我做完了40个。

通过这件事，我懂得了，做什么事都要有毅力，不然什么事都做不成。

**减肥日记app篇九**

今天是我的九岁生日，按照习惯，九点我要到到照相馆照生日照。

爸爸、妈妈带着我准时到了照相馆，里面的阿姨带我化妆，看着镜子里的自己“嗯!还挺漂亮的!嘿嘿、、、、”开始挑衣服了，只见一排的衣服架子上五颜六色、花花绿绿的服装让我眼花缭乱，我找了一会儿，咦!这条红色的连衣裙样子真好看!“阿姨，我要这条裙子。”阿姨拿下裙子带我到了试衣间，我迫不及待的开始换装。从上往下套，卡住了!下不来!从下往上提，到肚子那里又卡住了!郁闷啊!“阿姨!帮我一下，我穿不上。”阿姨又帮我试了半天还是穿不上“你太胖了”“囧”

回到家，我第一件事就是写我的减肥计划。“早上六点起床，打羽毛球、跳绳、跑步半小时，晚上睡觉前做二十个仰卧起坐”当天晚上就开始行动，第二天早上，妈妈按照约定准时叫我起床，我迷迷糊糊的从睡梦中醒来，迷茫的看着妈妈“这么早，干嘛?”“你的减肥计划”“嗷，我再睡会儿就起来。”妈妈拍着我的肚子说“好肥的肚。”“起床，说到做到!”到花园里刚跑了两圈我就不想动了!可我想起阿姨说的那句“你太胖了”我又坚持了下来，直到满头大汗才回到家里。

无论怎样我都要把减肥计划进行到底，不减掉“好肚油肚”决不罢休!

**减肥日记app篇十**

作为一个小胖子来说，减肥可不是一件容易的事，我从小就爱吃零食，巧克力，糖果，这个高热量的东西始终是我的最爱，所以小的时候每个人见到我都会说上一句，这是谁家的小孩，看，白白胖胖的，这是我小时候最常听见的，然而白白胖胖是好的，慢慢长大后，体重丝毫没有减少，反而有所增加。

上学后，人送外号小胖，只要是课外活动，我一律不参加，特别是跑步，因为这个体格跑起来真的很费劲，所以在妈妈的监督下，我开始了自己的减肥之路，首先当然是控制饮食，那些我最爱的食物只能说拜拜了，每天吃一些青菜，米饭，当然还不能吃的太饱，要不然没有多大的笑过，其次就是锻炼了，从来不喜欢跑步的我每天都要在自己的小区里跑上几圈，因为妈妈在旁边监督，所以偷懒是不行的，就这样过了一个月，我的体重减少了五斤左右，这让我十分的开心。

看到了减肥的效果后，我更加努力了，并且加大了自己的锻炼时间，有时妈妈也劝我不要太费力，因为减肥不是一件急于求成的事，我相信有一天我会减肥成功的。

**减肥日记app篇十一**

“什么?你都要140斤啦!”

“嗯……”

我的爸爸是位美食爱好者，他呀，对吃可谓是情有独钟。只要有合他胃口的菜，他便会立刻大快朵颐，分分钟消灭干净。就这样下来，体重可增加了不少。总挺着个“将军肚”可不好看，这不，减肥计划开始。

减肥得先从节食开始。我们给爸爸定了一条规定，中午只许吃一小碗，晚餐只能喝稀饭。规矩易定，执行难啊!从那以后，爸爸的生活如同煎熬一般，每当中午，他想再多盛些饭时，我们就会用眼神制止他，不得已，怏怏丢下碗筷坐等一旁的沙发上;每当晚上，我们在他面前大吃大喝时，他总是眼巴巴地看着我们，馋的口水都快流出来了。这样日子的确不好过，按捺不住的爸爸丝毫不顾体重的增加，竟想出了个鬼点子——饭后“偷吃”，幸亏被我及时发现，把家里的零食都藏了起来，严禁“偷吃”! 就这样折腾了几天，体重未减反升，令我们哭笑不得。

节食不行就来运动!早晨大约六点，我就跳上大床，叫醒酣睡的爸爸，拧着他的鼻子要他起床晨跑，下午爸爸一下班，我便推他出门要他去体育场跑5圈才准回来!

好不容易坚持了三天，到第四天时，按耐不住的老爸已经全然忘记了减少体重的重要性了，“义无反顾” 地补充起这几天消耗掉的“油水”，任凭我们如何劝说，都不为所动，而且还振振有词地辩解道：“身体是革命的本钱，胃口好身体才棒!”唉!这个老爸!

**减肥日记app篇十二**

信君说：“以后不要穿暴露的衣服或展现身材的衣服。”

彩静问：“为什么？”

信君回答道：“因为你的腿粗得可以压死一头牛。”

彩静瞪大眼睛，说：“什么？牛？”

好喜欢朱智勋，他好象就是王子，气质不凡；但我更喜欢尹恩惠，好可爱的妹妹，她的一举一动都是那么可爱，内心情感丰富细腻，很会为自己开绿灯。亦动亦静，她都是那么美丽。尹恩惠说，她最大的心愿就是减肥，尽管体重已经很好了。

我，一个胖嘟嘟的妹妹，长相与彩静有几分相似，可爱活泼，我都有；错误糊涂，我常犯；多愁善感，我也是。多么希望我自己就是童话中的人物，王子的肩膀等待我去依靠，在宫中，不，应该是在环游世界是，相互关爱。上帝会原谅一个傻妹妹的痴梦妄想。

可爱的我，一直想减肥，体重真的令我很头痛。如果彩静压死一头牛，那么我可以压死两头大象了。面对一次又一次的减肥，迎来一次又一次的失败。不过，妹妹我决不会放弃，“百尺竿头，更进一步”，坚持不懈，一定会胜利。

彩静的坚持，赢得了她的爱情，甜蜜一生。

妹妹我的坚持，赢得了好的身材，将来我一定会幸福的。

**减肥日记app篇十三**

前几个星期，妈妈说我最近长胖了，为我制定了一套减肥计划，要让我减掉身上的肥肉。还说要全家一起执行。几个星期后，来检测结果，看谁瘦得最多，谁就有奖励哦！我当然是冲着奖励去的。妈妈长着一身肥肉，自然是冲着减肥。爸爸大概是两个都要吧。

我们说干就干，每天跳五百下绳，做二十个俯卧撑，做六十个仰卧起坐……我说的这些，对于我减肥或多或少会有些帮助，而对于他们却是杯水车薪，无济于事，不会有什么效果的。于是，他们把减肥计划上写的`数字翻了一翻。我们互相监督，干得很起劲，每天花费近四十五分钟。我们一连做了三个星期，仿佛已经看到自己苗条的身材了。妈妈建议说，我们去检测一下这几个星期的成果吧，成果太令人奇怪了。我和爸爸妈妈一起做的，而且我也做了大人的量，为什么我却反而变重了，而爸爸妈妈却都瘦下去了呢？最令我满意的是爸爸妈妈还是把奖品给了我，还对我说是人长高了也会变重。

妈妈制定的减肥计划还真是为我“量身定做”。

**减肥日记app篇十四**

不论在江山，还是在老家，大家都说我很胖。这让我很自卑，于是，我想减肥。

听大家说跑步容易减肥。我便试了一试，我带了一瓶水，向江边那跑去，可没跑多久，我的头发就全湿了，被心和沾了水的毛巾一般，脸通红通红，又跑了一段路，我累得倒下了，跑步计划以失败告终。

我见一计不成，就再试一计，我去网上一产查，得知作俯卧撑可以减肥。我也就半信半疑的试了一试，先起身，压下去，可压了才一半就没力气压下去了，马上一个人摊了下去，费尽力气，也才“四不相”的作了20来个，作完之后，我手很酸很酸，浑身上下一点力气也没有。

妈妈经常叫我多跳跳，说可以减肥，我就去练习跳绳，我拿起绳子跳了起来。1下，2下，3下-------我见这种方法不会累，便一天跳150下可一个月之后，一点都没减。

我觉的不一定重活动下手，比如少吃饭。我把早饭两碗粥该成两个包子，晚饭两碗饭改成半碗，我坚持了两天，果然瘦了一点，只是一到晚上都会饿醒，又过了几天我撤低失败了。

减肥呀，你太太太难了。我的计划也落空了。哎。

**减肥日记app篇十五**

唉，又胖了!听到这声音，我就知道妈妈在喊。唉，谁叫妈妈在减肥，我提出了一个好建议：用减肥茶，可是妈妈说：”这个东西是骗人的，吃了不会减肥。“第一个办法失败了。

没办法，我们实行下一个方案：减食。每天吃饭的时候妈妈老是看着桌上的肉，直流口水，妈妈说：”让我吃一口吧?“不行。”吃完饭后，我和爸爸出去玩，回来的时候看见妈妈在吃东西，这样一个办法又失败了。

近，我从电视上知道跳舞也可以减肥就让妈妈去报跳舞培训班，妈妈说：“不用了，这样太浪费钱了。”第三个办法也失败了。

不久后，我得知公园广场上可以免费学跳舞，就让妈妈也去学，不到半个月，舞学会了，还成功减了肥，终于第四个办法成功了。

我祝福妈妈永远年轻漂亮。

**减肥日记app篇十六**

因体育成绩太差，超重x肥胖，我最近和妈妈一起去减肥。要问减肥路线，就是从小区到三河口红绿灯，右转直走到下一个红绿灯，然后又直走到明都超市，最后回来，相当于一个直角三角形。

由于弟弟也闹着要出去玩，爸爸只好带弟弟去玩，我们“兵分两路”。

也许是我在路上无聊，一直和妈妈讲话，最后导致口干舌燥，但我还是以顽强的意志力坚持住了。

走路走那么远，必定会腰疼、背痛、腿抽筋。当然，爸爸和弟弟是不会走那么远的，应为他们并不胖。我和妈妈都坚持着，妈妈还说：“疼痛就是减肥的开端，有了良好的开端，就是成功的.一半。”

没想到弟弟他们走那么点路，竟然买了六罐可乐来喝，哇靠！

**减肥日记app篇十七**

我是个小胖子，别人看到我都这么叫我！为此我很烦恼。我们老师给我暑假一个重要的`任务就是要减肥！爸爸妈妈也这么说。可我吃得也不多呀！运动也不少呀！可就是胖！我给自己定了个计划，每个休息天除了和爸爸妈妈一起出去走路锻炼，每天晚上吃过晚饭我还要去楼下的小公园锻炼。昨天和爸爸妈妈一起走玄武胡，晚上又和同学一起踢足球！玩得满天大汗，衣服都湿透了！晚上回家洗回澡，我都已经精疲力尽了。虽然累可我还是不能放弃，为此妈妈还给我在暑假里报了游泳班，我想经过一个暑假的锻炼，我一定会瘦一点的，当然了也要少吃零食！大家为我加油吧！我也在心里为自己加油！加油！

**减肥日记app篇十八**

我是个小胖子，别人看到我都这么叫我！为此我很烦恼。我们老师给我暑假一个重要的任务就是要减肥！爸爸妈妈也这么说。可我吃得也不多呀！运动也不少呀！可就是胖！我给自己定了个计划，每个休息天除了和爸爸妈妈一起出去走路锻炼，每天晚上吃过晚饭我还要去楼下的小公园锻炼。昨天和爸爸妈妈一起走玄武胡，晚上又和同学一起踢足球！玩得满天大汗，衣服都湿透了！晚上回家洗回澡，我都已经精疲力尽了。虽然累可我还是不能放弃，为此妈妈还给我在暑假里报了游泳班，我想经过一个暑假的锻炼，我一定会瘦一点的，当然了也要少吃零食！大家为我加油吧！我也在心里为自己加油！加油！

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com