

# 最新幼儿园大班三月份教学工作计划 幼儿园大班三月份工作总结(大全10篇)

演讲稿具有宣传，鼓动，教育和欣赏等作用，它可以把演讲者的观点，主张与思想感情传达给听众以及读者，使他们信服并在思想感情上产生共鸣。好的演讲稿对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇演讲稿下面我给大家整理了一些演讲稿模板范文，希望能够帮助到大家。

## 减肥演讲稿PPT篇一

- 1、越来越健康、让你健康瘦。
- 2、悦莱雅，让您的身材越来越优雅。
- 3、悦莱雅，瘦身风雅。
- 4、悦莱雅，减出女人好身材。
- 5、悦莱雅，给你傲人曲线，让你的闺蜜越来越惊讶！
- 6、悦莱雅，做优雅的“s”形女人！
- 7、悦莱雅，来瘦吧！
- 8、窈窕淑女，都有悦莱雅。
- 9、悦莱雅，绽放悦人雅姿。
- 10、悦莱雅，愿你美！选择悦莱雅，成就你的美！
- 11、悦莱雅，塑造百变生活。

- 12、悦莱雅，塑造品质生活。
- 13、曲美身体，从悦莱雅开始！
- 14、纤美可见，幸福无限。幸福转念，纤美闪现。
- 15、悦莱雅，瘦出美丽人生！
- 16、有了悦莱雅，减肥就是那么容易。
- 17、悦莱雅，让你越来越美！
- 18、这就是我喜欢的简单方式。
- 19、悦莱雅，吸引无处不在。
- 20、减肥不节食，苗条吃出来。悦莱雅，越瘦越优雅！

## **减肥演讲稿PPT篇二**

- 1。碳水化合物、蛋白质，以及脂肪间要求保持一定比例，如：5：3：2，或6：3：1，或4：4：2。大体而言，碳水化合物占大头，蛋白质其次，剩余的给到脂肪。
- 2。对蛋白质的摄入要求高于普通膳食计划。对于健身人群，1.5-2克/公斤/天的蛋白质摄入量较为标准。那么70公斤的健身者每天就需要105-140克左右的蛋白质。分成4餐的话，那么每餐就要摄入至少25克蛋白质，相当于一块85-90克左右的熟鸡胸，亦或者125克左右煮熟的鱼肉。
- 3。碳水化合物应该优先选择富含膳食纤维、未经深加工的全谷物或者薯类。这类主食不易导致餐后血糖波动，饱腹感强，营养价值高。
- 4。脂肪应该挑选优质的不饱和脂肪酸，如：橄榄油、玉米油、

深海鱼、原味坚果等。这些脂肪对于身体健康有促进作用。尽管如此，对于大多数人，脂肪仍应该占总体膳食中最小的一部分，如10-15%。

5. 低盐低糖是健身餐的最后一个特点。过多的盐和糖不仅对身体无益，且会对心血管和内分泌系统带来损伤，影响增肌减脂效率，是健身餐应该尽量避免的物质。

主料：鲤鱼1条，山楂25克，面粉150克，鸡蛋1个。

配料：黄酒、葱段、姜片、精盐、白糖各适量。

做法：

1、鲤鱼去鳞，肠脏洗净，切块，加黄酒、精盐浸渍15分钟；

2、将面粉加入清水和适量白糖，打入鸡蛋搅成糊；

4、将山楂加入少量水，上火溶化，加入生面粉少许，倒入炸好的鱼块煮15分钟，加入葱段、味精即成。

美食点评：山楂、鲤鱼配合可利水消肿，降脂减肥。适用于高脂血症、肥胖者食用，一般人吃也可防血脂升高和肥胖。

主料：鸡脯肉75克。

配料：花菜150克，罐头豌豆15克，火腿末10克。

调料：花生油、鸡蛋清、味精、淀粉、绍酒、精盐、鸡油、鲜汤、葱、姜汁。

做法：

2、把菜花切成小块，用开水氽烫透，再用鲜汤煨透捞出；

4、待炒成糊状时，放入菜花，边炒边加油，最后加鸡油，出炒勺，装盘，再撒火腿末和豌豆。

美食点评：鸡茸菜花经过精心选料，合理烹饪，色香味俱全，不仅味道鲜美，食而不腻，营养丰富，利于健康，同时又低脂肪，是符合营养要求的理想减肥菜肴。

主料：紫茄子500克。

配料：肉末500克。

调料：面酱、精盐、味精、食油、白糖、葱、姜末、蒜片。

做法：

2、炒勺内留少许底油，放肉末、葱、姜、面酱煸炒；

3、将茄子放入，添汤，盖严锅盖，慢火焖至熟烂，放蒜片、味精，翻炒，淋香油出勺即可。

美食点评：此菜甜而不腻，独具风味，因茄子所含脂肪、碳水化合物极少，所以是高血压、动脉硬化患者以及身体肥胖和超重者去脂减重的理想菜肴。

## 减肥演讲稿PPT篇三

本站：减肥不是一件容易的事情，需要我们长时间的坚持。下面就让我们一起来欣赏《减肥记》这篇作文吧。

五年级的我，减肥成了我一项重要任务。在饭桌上，“减肥”就成了爸爸妈妈经常挂在嘴边的词语，妈妈的话是：“你又胖了，怎么了？老控制不住！”我很苦恼。

我很失落，从那一刻起我决定要减肥。哎，说起来容易，可做起来难呀！

我给自己规定，每顿饭只吃一块瘦肉。可每当我看到饭桌上有香喷喷的红烧肉时，就常常控制不住自己吃的欲望。

晚饭时，妈妈又炒了红烧肉来馋我。我夹了一块，啊！真好吃，忍不住还夹一块、二块、三块……突然想起了减肥，便警告我自己：“少吃点儿！”红烧肉在碗里静静躺着，好像在等待要我吃掉它。终于，我忍不住又夹了一块，心想：我下次一定少吃点。

就这样，我一次又一次保证，最后一次又一次地败下阵来，所以“减掉五斤肉”计划也就泡了汤。

后来，妈妈又叫我减肥，我对妈妈说：“女孩子为什么不能胖点？身体棒就行！所以，女孩子胖点没有什么大不了！”最后妈妈也无可奈何地随我去了。

哈，我的减肥计划最后以失败而告终！可我更快乐了！

作者：张诗琪

指导老师：陈伯乐

## 减肥演讲稿PPT篇四

- 1、吃着碗里的，看着锅里的，再想想明天怎么减肥。
- 2、无肉不欢，吃饱了再减肥。
- 3、我说真的，吃完这顿我就减肥。
- 4、吃饭虽易，减肥不宜，且吃且珍惜。

- 5、知道吗?你现在看起来像一个没褶的叉烧包!
- 6、看美女一个个活得更滋润，为啥?
- 7、只要做好搭配，每天吃饱也能减肥!千万不要再节食了，太不划算。
- 8、哈哈，让我吃饱肚子再减肥。
- 9、世界上有两个我：一个吃货的我，一个真心想减肥的我。
- 10、吃饱了才有力气减肥，减肥千万不能挨饿。
- 11、每次我说减肥，都只不过是吓吓我的小肉肉们。
- 12、世界上有两个我，一个吃货的我，一个真心想减肥的我。
- 13、愿我们每一个人，都能瘦成你心中的样子。
- 14、正在减肥的朋友，记住一句话：除了吃苦，剩下的你没必要比别人吃的多!
- 15、不瘦下来不准再做头发。
- 16、吃饱睡好才有力气减肥!
- 17、吃货们的口号，吃饱后再减肥，我们夫妻俩越减越肥!
- 18、吃完等我好好减肥，哥哥等我恋爱哦。
- 19、天高任鸟飞，体重任你减。
- 20、来，吃饱再减肥。
- 21、减肥开始以后就忘了自己再减肥吧，我只是在用我习惯

的方式在生活，减肥是生活方式的自然产物而已！

22、减下去的是重量，升起来的是健康。

23、孤独的，寂寞的，心累的是暂时的。漂亮的，美丽的，性感的是永恒的。所以，坚持晨跑，坚持锻炼，你将成为最好的自己。

24、天啊，这一身肥肉，惊恐！

25、不管了，吃饱了回去再减肥。

26、吃得天然健康，让你吃饱还能一直瘦！

27、减肥这件事，都是胖子在喊，瘦子在做。

28、知道减肥为什么吗，减肥就是为再吃。

29、哪啊，最近又胖了！我得减肥了！

30、减肥路漫漫，唯有坚持可以暴瘦！

31、干就完了，吃饱有力气减肥。

32、信心满满，斗志昂扬，下定决心，不怕牺牲的战斗女勇士又满血复活了！

33、吃饱了再减肉，瘦身的轨迹就是努力的痕迹！

34、再肥你男伴侣就不要你了！

35、连减肥这点小事都做不好，你还能干什么！

36、超级好吃甜而不腻的红烧肉，要不要来一块？

- 37、食物是多么神圣的东西啊!人世走一遭，唯有美食不可辜负。
- 38、姑娘，减肥这条路，从来都是不容易的!
- 39、好看的皮囊千遍一律，有趣的灵魂两百来斤。
- 40、吃饱了再减肥?不是开玩笑?
- 41、人是铁，饭是刚，你不吃饱了怎么有力气去减肥?
- 42、没有丑女人，只有懒女人。
- 43、信心.决心.恒心，三心合一。
- 44、想想以前嘲笑过你胖的人。
- 45、吃饱了才有力气减肥，哎呦，看来胖子的压力只有椅子能懂啊。
- 46、在减肥路上，一直没有停止脚步的我们，是不是走过很多的弯路了?
- 47、控制不住的食欲，吃饱了再减肥。
- 48、吃饱再减肥，好吃的过桥米线一碗不够来两碗。
- 49、整就完了，吃饱才有力气减肥。
- 50、瘦了抱着就跟排骨片子一样，多惊悚!
- 51、连自己体重都控制不了的人，怎样控制自己的.人生。
- 52、来份红烧肉，吃饱了再减肥。



- 53、地球上最香味扑鼻入口即化的三杯鸡，要不要尝一尝？
- 54、放开我，等我吃饱了再去减肥。
- 55、吃饱了再减肥，是!真!的!
- 56、减掉多余赘肉，塑造完美体型。
- 57、吃出来的幸福，吃货最光荣，吃饱了才有力气减肥。
- 58、吃完这顿我就减肥，没吃你家口粮不用老是提醒我!
- 59、女生不对自我狠心，男生就会对女生狠心。
- 60、参加减肥塑身，成就魔鬼身材。
- 61、锄禾日当午，长肉好痛苦，早上照镜子，一哭一上午，衣服穿不上，心里很痛苦，不穿又不行，穿了更痛苦。
- 62、深夜放毒，我们一起吃饱饭再去减肥。
- 63、减肥，不仅改变了我们的在外，更丰富了我们的内心。
- 64、天天说减肥，吃饱了再减肥，各种朋友聚餐走起!
- 65、不吃饭能减肥?其实吃饱了再减肥才是正确的。
- 66、每次当我决心减肥的时候，饭局就会不断啊!
- 67、我们一直怀着感恩的心陪你们一起变美，陪着你们一起走到美丽的彼岸，让你们营养更加均衡，更加全面，也更健康。
- 68、不是你不自信，而是你太肥胖油腻，一旦坚持下去，世界因你美丽!

69、只有吃饱.吃好，才有劲减肥！

70、心动不如行动，减肥从现在开始。

71、吃饱再减肥，有劲。

72、减肥，寻找身轻如燕的感觉。

73、我知道我为什么一直瘦不下来，因为身体里面装一个你。

## 减肥演讲稿PPT篇五

夏季是个减肥的好季节，减肥方法千万种用减肥茶减肥是最方便且有效的，但是在使用减肥茶减肥时又有一些不得不注意的事，下面就跟小编一起来看下吧。

现在社会越来越多人开始追求减肥，这么多减肥方法中，喝减肥茶无疑是人们喜欢的方式。喝减肥茶不仅轻松，效果快，也不痛苦，但是却也有很多的禁忌，如果稍不留心，就会危害身体健康。

减肥茶的茶叶含有一定量的，可促进胃酸分泌，从而导致胃酸浓度的升高，会诱发溃疡甚至穿孔，所以溃疡病人不适宜喝减肥茶的。

在月经来潮时，因盆腔充血，会下腹不适，在服用减肥茶，由于茶中的促胃肠蠕动作用，也会使腹部轻微的疼痛，所以建议在月经期的'前2-3天，不服用或减量为妥。

哺乳期的妇女，需要营养价值比较好的乳汁来哺育婴儿。分娩后的妇女，体态会随着激素水平的改变，一年之内都会是在调整中，所以在哺乳期间也不宜服用减肥茶。

在空腹状态下饮用减肥茶，会对人体产生不利影响。空腹时，其中的部分活性物质会与胃中的蛋白结合，对胃形成刺激，容易伤胃。所以空腹是不适宜喝减肥茶的。

因妊娠期妇女，所吸收的营养除供给自己维持正常的生命需要外，还得供给胎儿的成长需要，因此此时需求的营养要比妊娠前多，此时不宜减肥。

茶叶中含有的茶碱，有升高体温的作用，发烧病人不宜喝减肥茶，如果喝茶无异于是“火上浇油”。所以要紧记，发烧期间不要喝减肥茶。

茶叶中含有的鞣酸可与食物中的铁元素发生反应，生成难溶解物质，会引发人体缺铁现象，诱发贫血症。所以，饮用减肥茶正确方法是：餐后一小时再喝。

温馨提示：女性朋友一定要记住以上注意事项，千万不要忽略，这些注意事项是对你身体有帮助的。

## 减肥演讲稿PPT篇六

现在“竹盐减肥”炒得很热。其实竹盐进入中国至少有十几了，最初是在“高档牙膏”中出现的。大概是牙膏再高档也还是不如减肥产品有号召力，所以“排毒减肥”的竹盐产品又进入人们的视野。

不过竹盐其实不是新东西。在韩国，它大概可以算得上“民族瑰宝了”。古时的僧侣把盐装在精心选择的竹筒中，用天然黄土封上，再用特定的松枝烘烤，最后得到的固体粉末就是竹盐。这个过程往往要反复进行，“好”的竹盐会进行9次。古代韩国人用这样的竹盐来治疗多种疾病，据说有“奇效”。这样的炼制过程颇有中国道家炼丹的意味——精选的材料、长时间的炼制，所以在对竹盐的宣传中，经常宣称集中

了“大自然的精华”、“几十种微量元素”，具有“抗氧化”、“清除自由基”、“消炎”、“杀菌”、“排毒”、“减肥”等功效。

对于这样的“民族瑰宝”，韩国人自然很骄傲。他们也希望用现代科学的方法去证明他们祖先的神奇。在权威的生物医学论文数据库中，能找到零星的几篇对竹盐进行现代科学研究的论文。这些论文基本上是用竹盐去处理体外培养的细胞或者人为致病的老鼠，观察到了竹盐的一些效果。不过，这样的研究结果实在是太过初步，只能提供一些猜想，也就完全不可能被任何一个国家的主管机构认可。而且，就这些不会被认可的“竹盐功效”中，也没有一项跟“排毒”、“减肥”能扯上关系。另一方面，韩国科学家们也老实地承认，还不清楚为什么竹盐会有这些“功效”。

有关竹盐的广告中宣称“竹盐中的有机物进入人体后如何如何”，则完全是臆想。竹盐的烘烤温度高达1000至1300度，在此温度下有机物会被烧掉而只剩下无机物。也有广告宣称在此高温下，盐的分子结构发生了转化，生成了“高能量”的食物，具有了“抗氧化”、“清除自由基”的功能。如果是真的，这大概是对经典化学理论的改写。韩国科学家的研究则比较“传统”，指出经过炼制的竹盐可能含有了一些其它的矿物质，而这些矿物质可能会导致一些特别的功效。他们测量了纯食盐、粗盐和竹盐的成分，发现竹盐中锰、钙、锌、铁、硫等成分的含量比纯食盐或者粗盐要高。这也符合化学中的物质平衡——竹子和黄土中含有比较多的这些成分，经过烘烤最后进入了食盐中。换句话说，竹盐其实是另一种形式的“粗盐”。如果这些成分的差别是竹盐的所谓“神效”（如果它存在的话）的原因，那么完全用不着那么费劲地去用竹子黄土松枝反复烘烤，人们可以很轻易地混合出任何需要的组成来。

宣传竹盐神效的广告喜欢说在高温下这些物质相互反应，生成了新的“神奇”的物质。按照化学理论，在烘烤这样的反

应条件下，矿物质种类不会发生变化。

所以，竹盐广告中所宣称的那些“竹盐减肥”的理论依据，既不符合现代科学的基本理论，也没有经过任何现代科学方法的验证。它的神奇，只能依靠对于“传统”、“经验”的信念来支持——也就是说，如果相信现代科学，那么它是靠不住的；如果相信存在着与现代科学不同的“科学体系”，那么它的任何结论我们都无法评价。