

减肥心得体会感悟(实用5篇)

心得体会是对所经历的事物的理解和领悟的一种表达方式，是对自身成长和发展的一种反思和总结。好的心得体会对于我们的帮助很大，所以我们要好好写一篇心得体会下面我帮大家找寻并整理了一些优秀的心得体会范文，我们一起来了解一下吧。

减肥心得体会感悟篇一

我从小就胖嘟嘟的，一直也没在意。可随着年龄的增长，看到自己身边的朋友都找到男朋友了，自己也着急了。于是我就下决心开始减肥!为了实现自己减肥的目标，我曾经尝试过节食，每天只吃苹果，可瘦了5斤很快又反弹了，反而把自己搞得浑身疲惫无力。严重的营养不良!

肥胖的身材让我在异性面前抬不起头来，更别说什么谈恋爱了。就在我一筹莫展的时候我的一个朋友告诉我，减肥是讲求方法的，仅靠节食减肥是非常不科学的，让我试试用左旋肉碱减肥，反正左旋肉碱也不是减肥药，没有副作用，不会毒害我们的身体。

我抱着试试的态度，从淘宝上购买并且服用了一个疗程的左旋肉碱，没想到奇迹真的出现了，我居然瘦了20多斤，到现在都半年了，也没有丝毫反弹的迹象。下面是我减肥前后的对比照片，减肥前120斤减肥后98斤!

怎么样我用左旋肉碱的减肥效果是不是非常好啊。最重要的是用左旋肉碱减肥是真正无副作用的!因为左旋肉碱只是一种促使脂肪转化为能量的类氨基酸，是从瘦肉中提取的!婴儿的配方奶粉中都有添加。

大家在用左旋肉碱减肥的过程中，一定要注意以下几点。这

样就能和我一样减肥成功哦!

第一点最重要：一定要服用正品优质的左旋肉碱，才能保证减肥的效果。现在市面上存在大量小作坊生产的劣质左旋肉碱!大家还是要谨慎选择的!我推荐大家试试我服用的这款左旋肉碱，通过我的亲身试验，效果和质量都是相当不错的!

第二点：大家在服用左旋肉碱时可以服用苹果醋，减肥的效果会更好!

第三点：建议大家做适量的运动来加速脂肪的燃烧。这样可以有效的提高减肥的效果，比如跳绳，慢跑等简单的运动就可以了!

减肥心得体会感悟篇二

张静初无论在什么时候都相信自己减肥是成功的，这种自我暗示的方法在很大程度上觉得你减肥的成败。

张静初每天都不会拒绝自己最喜欢的食物，但请记住，她每种只吃一小块。

晚上的“心理”和早晨的“心理”是截然不同的，我们可以利用它们之间的落差来减肥，要记住早餐永远没有晚餐吃得多。

张静初认为大量的喝，不但能加速代谢循环，也能“骗”你一直跑厕所、多运动，

张静初建议想减肥最好对自己苛刻些，在运动或累了一天，人总有一种“犒赏”自己的心态，闭上眼睛告诫自己那只会让你更胖，然后咽下口水潇洒的离开。

告诉自己如果胖了的话就会惨遭男友抛弃，看到自己最爱的

男人就忍不住想起减肥，逼自己和减肥谈场恋爱。

减肥心得体会感悟篇三

首先，我要分析产生肥胖的原因主要有哪些方面：

一、吃，几乎所有的肥胖者都是吃货，爱吃油腻食物，爱吃煎炸食物，爱吃高热量食物，爱吃零食。而一般的减肥训练营第一要控制的就是饮食习惯，食物限量，时间限制，你想吃都没机会，减肥者只要加大运动量，哪能不瘦呢，热量得不到补充，只有燃烧脂肪了。小孩子通过减肥训练营减肥成功，但只要一回归，绝对难以管住自己的嘴巴，尤其是零食。那么只要一两周，体重反弹甚至反超。因而，控制饮食，营养均衡，是控制肥胖的第一要素。

二、喝，中国以前受穷，温饱难继，那时候几乎所有的孩子都是精瘦精瘦的，叫猴子的很多。现在不同了，单单就喝一项，就绝对是个令人瞠目结舌的数字。可乐、饮料、运动型饮料、果汁等等，那一种不是小孩子的最爱，而恰恰是这些工业成品，给孩子的肥胖助力不少。因而，在喝这方面也要加以控制，不能由着孩子的喜好，要进行正确的引导。在减肥训练营里，那是绝对不会出现这些东西的，我想这也是家庭与训练营的区别所在了。

三、住，说住，其实也是说人们的生活习惯问题，如今家庭沙发、席梦思已经是最平常不过的家用品了，而这些，也是为孩子肥胖间接起着作用，仔细观察就可以发现，有肥胖的孩子，一般一回到家，第一时间坐在沙发上，打开电视，嘴里嚼着零食。睡也是睡在席梦思上软软松松的，陷在里面头都不想抬。在减肥训练营很少会这样，睡觉有睡觉的时间，休息有休息的规矩，你想踏踏实实的睡到自然醒，那是绝不可能的。

四、行，记得20多年前，马路上最多的是单车，如今最多的

是小车，小孩子上学放学，都是车来车往的接送，或公交，或地铁，很少骑单车了。有一个肥胖的孩子对我说过一句经典的话：能坐不站，能躺不坐。这样子缺少运动，又吃得多喝的好，能不发胖才怪呢。而在减肥训练营，运动量是最重要保证的指标，促使孩子加大身体热量的消耗，尽量减少补给。这样一般也能使得减肥成功，那么回到家后，家庭要承担其监督与督促的责任，多运动，尽量安排不要舒服，比如骑车上学放学，坚持晨运或傍晚运动。

为什么很多小朋友开始能减肥成功，但很快反弹呢，原因其实很简单，那就是两个字——坚持。坚持管住自己的嘴巴，坚持不喝垃圾饮料，坚持不吃零食，坚持运动。

减肥心得体会感悟篇四

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。

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个月后会才会见效。（坚果内有维生素e我现在是每天坚持吃一勺混合坚果。）

减肥心得体会感悟篇五

我伤心的发现，因怀孕生产时饮食过度我已膀大腰圆到让自己无法原谅的地步了。是谁说的肉到肥时方恨多？！人世间最悲惨的事，莫过于窈窕美女变胖妇这事了。即便像我这样相貌平平的女子，也是闻者伤心，见者流泪。从别人惋惜的眼神里看到的仿佛只有昨日的黄花。

我痛定思痛后又痛下决心做出了减肥的重大决定。爱美之心

人皆有之，我个人固执的认为做为一名女性，应该要内外兼修，智慧与美丽并存，每天自省发现自己的不美，进而更进，每天进步一点点就好。不为别人，只为取悦自己，我要瘦并快乐着。首先我摒弃吃减肥药喝减肥茶等伤害身体又花费银两的减肥方法，采取了锻炼及控制饮食两种方式，并两手抓两手都要硬。

小s说，如果你连三楼也要坐电梯，那你还是当胖子好了。这个故事告诉我们，运动亦是瘦身的不二法门。它除了减肥还可以让人身体健康结实面色红润万人迷。我是一个不怕累但不喜欢流汗的人，所以不会选择做像跑步、打球、跳绳这样让人大汗淋漓的剧烈运动。我有针对性的做些简单有效的运动，要想拥有纤细细腰最成功的方法就是坚持不懈的转动呼啦圈，在家可以听着音乐或在看电视时转，一次15分钟就够了，听完四首歌时间就到。对付胖乎乎的手臂，上班时没有器材，我就地取材举管子钳、举灌满水的大可乐瓶，上举平举侧举各三十下。睡前做五十个仰卧起坐减小腹，再平卧床上双腿上抬与身体成90度，如登单车般向前向后空登腿各100次，然后双脚并拢向前向后登腿50次可以帮助瘦腿。所有的运动我都分成早中晚三顿。还有最最关键一条定则是“宁走不站，宁站不坐，宁坐不睡”。运动是件极为孤独而艰苦的事，贵在坚持，一天几日是不会有效果的。

大口吃肉大碗吃饭的人是没有资格说想瘦的，“饭前喝汤苗条健康”是真理，每顿吃个七八分饱，其实不仅瘦身，同时也养身，是很好的饮食习惯，不是说有好的习惯才会有好的人生吗？还有晚餐过后绝不进食，即便是饿了我也安慰自己说这是在瘦，如果这样的安慰也显得苍白的话我就用些果子充饥。做个素食主义者，对我这样一个食肉动物来说是最大的折磨，每每看到他人无所顾忌吃喝的时候我都会对自己说，如果可以减肥成功，那么就意味着你具有控制自己欲望的能力，因为食欲是最难控制的欲望之一，只要你控制了自己的食欲，那么意味着你已经开始主宰自己，意味着你有了追求，无论做什么都将会无往不利，以此自勉。

自己被自己说服了，是一种理智的胜利。自己把自己征服了，是一种人生的成熟。减肥这事不仅需要顽强毅力，它也是一个说服自己、征服自己的过程。我们得到的不仅仅是曼妙的身材，还有更加珍贵的东西。