

健身减肥心得感悟(优秀8篇)

工作心得是对自己在工作中所积累到的经验、体会、教训进行总结和概括的一种书面材料，它可以帮助我们发现问题、改进工作，我想我们需要写一份工作心得了吧。小编为大家整理了一些优秀的培训心得，希望对大家的写作起到一定的借鉴作用。

健身减肥心得感悟篇一

如果你是一个妇女，那么以下的家务活动法一定会对你有所帮助：

1. 为了使你整天有精神，每天早上醒来时可在床上做一些轻微的运动。刚睡醒时，把身体侧向一边，两手垫在头下，然后慢慢卷收膝盖。这个姿势，可以使肌肉有弹性，同时舒缓背部的紧张感。若要强化腹部和前颈，不妨两腿伸直，仰卧床上，双手平放两侧，抬起头和肩膀，持续5秒钟，重要10次。
2. 要想使腿部肌肉健美，可以慢慢把膝盖拉向胸前，直到大腿、小腿背面感受到拉力为止。保持此一姿势几秒钟，然后放松，再重复，每次只练一条腿。
3. 在熨衣服、炒菜、插花等站着干活时，不妨张开双腿，站直身体，也是一种锻炼。另外，在做室内清洁工作时，如果手中只拿一把扫帚、拖把或吸尘器时，不要只动手臂应全身都融于动作中，让踝关节、臀部、膝关节等一起跟着动起来。当你挥身从高处取东西时，可以踮起脚尖，尽可能伸长全身，以强化大腿、小腿和臀部的肌肉。
4. 当你弯腰拾东西时，应由腰或股部弯屈，好像在做以手触脚趾的运动，这样做能坚定大腿和臀部的肌肉(背部有毛病的人，则避免此一动作)。走路的时候要挺直脊背，把头扬起来，

像一根线拉直的木偶一般。

5. 利用烹饪或洗碗的空当，把灶间当作芭蕾舞的练习场所，在灶台90厘米处侧站，用左手抓住台边，举起右腿、膝盖与脚尖伸直，前后摇摆10次，左腿重复做，然后面对洗菜池伸直手臂，握住池边弯曲膝盖，并维持5秒钟。

6. 在家里常买一些比较肥大的衣服穿。这并不是要你“长到”能穿肥大衣服，而是使你在穿上这种衣服后，能去掉“因肥胖而愧疚”的。这并不花许多钱，但你能很快收到效果。这恰是一种“急救法”

健身减肥心得感悟篇二

你大概已经听了上万次，就要少吃、多动、并持之以恒，道理大家都懂，问题是很难付诸实行。如果减重就是不准再吃好吃的东西，要吃一些淡而无味又做起来不便的食物，然后做一些把自己累趴了的有氧运动，难怪你会裹足不前。

如果你真的想减重，必须找出一个能配合你生活的方法。

了解自己的减重障碍

“肥胖是一种行为，”营养师赵思姿认为。

每个人都有破坏自己减重的障碍。例如总是加班到很晚，回到家和家人聊天时，习惯吃宵夜，不知不觉让肥胖上身。

也许是不习惯喝没有味道的饮料，只要一口渴，就去便利商店买饮料，冷饮需要更高的糖分才会感到甜味，一个夏天至少会让人重两公斤。

了解自己的减重障碍后，必须付诸行动、加以。

为做准备

写下：减重的优点和缺点，并写出如何在原有的行程中加入运动、如何饮食习惯，借由书写，思考解决障碍的方法。

减重必须身心都是ready(准备好的)。

设定目标

其实非常耗费心力，不要给自己太大的，更不要给自己不切实际的目标(如超级模特儿的照片)。试着一周只减半公斤到一公斤，缓慢又稳定地瘦下来，才不会快速又激烈地胖回去。

专家建议，把目标视为过程目标(一种的饮食及运动)，而不是结果(减去了10公斤)。这个过程目标最好是切实、明确、可以测量的，如每周至少3天、下班后要健走30分钟。

研拟策略

怀抱远景很好，但别野心太大，订得太严格，这样只会让你有理由偷懒，接下来就是。

例如饮食，最好有充分的蔬菜水果和自己的食物，并再一次想想看，什么事情或情况会成为你的障碍，将要如何排除。

也有人利用减重日记，一天天记下自己吃了什么、又做了什么运动、体重有何变化，来自己一步步达至。

健身减肥心得感悟篇三

在追求“魔鬼身材”，崇尚“骨感美人”的今天，肥胖既影响，又破坏形象。随着肥胖者的日益增多，参加减肥运动的人群也在不断壮大。然而，不少减肥运动的参加者，或是跟风赶潮流，或是一暴十寒，或半途而废，没有将减肥运动坚

持下去，也没有将其当作一种生活方式。

实践证明，防治肥胖症的最佳疗法莫过于运动。首先，减肥运动是通过燃烧卡路里，将人体内的脂肪烧掉。可怎么烧？烧多少？又如何通过节食防止脂肪的再产生？却是一项需要定量控制的科研工作。其次，据计算，人要减肥一公斤，大约要消耗7千卡的热量。如果只是散散步、做做操或从事家务劳动等无氧运动，消耗的不过是刚吃进肚子里的热量而已。而要削减堆积在体内的脂肪，最有效的减肥运动就是参加有氧运动。

所谓有氧运动，指的是持续性、耐力高的运动，像慢跑、骑自行车、游泳等。而且，参加这类全身性运动，持续的应当超过30分钟，只有这样，才能达到扩张人体心肺，加速代谢，产生氧气来燃烧脂肪的效果。

因为，运动减肥的机理是：

(1) 人体运动主要能源来自于糖和脂肪。在有氧运动中，肌肉对血中游离脂肪酸和葡萄糖的利用增多，导致脂肪细胞释放大量的游离脂肪酸，使脂肪细胞瘦小；同时也使多余的血糖被消耗，不能转化为脂肪。

(2) 人在体育运动时，肾上腺素、去甲肾上腺素分泌量增加，可提高脂蛋白酶的活性，加速富含甘油三酯的乳糜和低密度脂蛋白的分解，故能降低血脂，使高密度脂蛋白升高，最终加快游离脂肪酸的作用。

(3) 经常从事耐力运动的人，其肌肉细胞膜上的胰岛素受体敏感性提高，与胰岛素的结合能力增强，胰岛素对脂肪分解有很强的抑制作用，它能减少伴有儿茶酚胺和生长激素等的升高，最终加快游离脂肪酸作用。

(4) 肥胖者安静状态时代谢率低、能耗少。经过系统的运动锻

炼，使机能水平提高，特别是心功能的增强、内分泌调节的改善，使肥胖者代谢水平提高，能耗增大。

(5) 肥胖者进行适宜强度的运动训练后，常发生正常的食欲下降，摄食量减少，从而限制了热量的摄入，使机体能量代谢出现负平衡，引起脂肪的减少。

总而言之，减肥运动的基本原则是：消耗量要大于补充量。同时，运动科学的研究还发现，即使减肥，其节食和运动仍应成为个活习惯的一部分，以保持一生的好身材，任何时候中止，都容易再度长胖。对肥胖者而言，减肥运动是一项只有开始没有结束的持久战。最好是每天固定持续运动一段，再加上营养均衡的低热量食物。因此，不管你是自愿或被迫，都要做好思想准备，即一旦参加减肥运动，就意味着原有的生活方式，必须持之以恒地坚持，将减肥运动进行到底！

□

健身减肥心得感悟篇四

近年来，随着健康意识的提升和生活水平的提高，健身减肥成为越来越多人的关注焦点。为了更好地达到减肥效果，许多人选择参加健身减肥集训。我也有幸参加了一次健身减肥集训，这段经历让我受益匪浅，下面我将分享我的心得体会。

第二段：集训的挑战与收获

参加健身减肥集训并不是一件容易的事情。集训期间，我们面对着很多挑战，早起晨跑、剧烈运动以及限制饮食等等，都让我们感到身心俱疲。然而，通过集训，我收获了许多宝贵的经验。首先，我学会了规律的生活方式，通过早起晨跑，我建立了良好的作息习惯。其次，我意识到坚持是成功的关键。即使在面对剧烈运动时，我也学会了坚持下来，这种毅力对我今后的生活有着重要的启示。

第三段：减肥效果的提升

通过集训，我成功减掉了一定的体重。通过限制饮食和增加运动量，我不仅在外貌上焕然一新，更重要的是，我的身体变得更加健康。集训期间，我摆脱了久坐不动的生活方式，增加了体能和耐力。同时，减肥过程中，我还学到了合理膳食的重要性，通过控制饮食，我保持了健康的身材，并且学会了更加科学的饮食方式。

第四段：心态的调整

在整个集训过程中，我深刻体会到心态的重要性。减肥是一项长期的任务，不能期望短时间内见效。在减肥过程中，可能会遇到瓶颈期，感到挫败和无助。但我学会了调整自己的心态，坚持不懈地努力。集训期间，我们相互鼓励，共同前行，这种团队精神也让我变得更加乐观积极。通过健身减肥集训，我在心态上得到了很大的成长。

第五段：总结与展望

通过这次健身减肥集训，我在减肥方面取得了明显的成效。然而，我也认识到健身减肥不仅仅是为了改变外貌，更重要的是为了提升自己的整体素质和生活质量。我决定将健身减肥融入到我日常的生活中，保持运动的习惯和合理的饮食，以期能够保持健康的身心状态。同时，我也希望能够继续学习关于健身减肥的知识，不断完善自己的减肥方法。我相信，只要坚持不懈，集训所带来的成果将会得到更加长远的回报。

通过这次健身减肥集训，我真正感受到了健康身体和积极心态的重要性。我深深地意识到，只有关注自己的健康并加以适当的呵护，我们才能更好地面对生活中的各种挑战。因此，我将坚持健身减肥的习惯，并将其融入到平日的生活中。我相信，只要坚持下去，我会变得更加坚强、更加自信、更加快乐。

健身减肥心得感悟篇五

健康体格是每个人追求的目标之一，而健身减肥集训则是实现这一目标的有效途径之一。我也曾参加过一次健身减肥集训，通过这次经历，我收获了许多珍贵的体会和心得。在这篇文章中，我将分享我对于健身减肥集训的看法和感受，希望能给其他有类似需求的人一些启发和帮助。

第一段：培养良好的习惯和决心

在健身减肥集训中，首先要培养的是良好的习惯和坚定的决心。这是一个需要长期坚持的过程，没有付出就没有回报。每次的训练都需要付出努力和汗水，而且减肥的效果也不会立竿见影，需要持之以恒地坚持下去。在集训开始之前，我们就被要求制定目标，并在整个过程中时刻提醒自己为什么要参加这个集训，这有助于我们在困难时保持动力和信心。通过这次集训，我学会了养成早起锻炼的习惯，坚持每天进行有氧运动和力量训练，提高了自己的纪律性和毅力。

第二段：吃得健康，有的放矢

在健身减肥集训中，饮食是至关重要的。正确的饮食习惯不仅可以帮助我们减重，还可以提供足够的营养来支持我们的锻炼。在集训中，我们有专业的营养师为我们制定了合理的饮食计划，并教授我们如何在日常生活中做出明智的饮食选择。首先，要保证每天摄入的热量不低于和不高于个人需求，以保证身体正常运转；其次，要选择高蛋白、低脂肪的食物，如鸡胸肉、鱼类和蔬菜水果，保持饱腹感的同时又不过多摄入卡路里；最后，要注意合理搭配三餐，既要保证每餐所摄入的营养，又要避免过度摄入。

第三段：找到适合自己的运动方式

健身减肥集训的核心是运动，而适合自己的运动方式对于减

肥效果至关重要。在集训中，我们进行了多种形式的运动，如有氧运动、力量训练和瑜伽等。通过尝试不同的运动方式，我发现每个人都有适合自己的运动方式，既能够达到减肥的效果，又能够让自己享受运动的乐趣。例如，我发觉自己对有氧运动更加感兴趣，因此我选择了跑步和跳绳作为主要的有氧运动项目。通过坚持不懈地进行这些运动，我不仅减重了，而且提高了心肺功能和耐力。

第四段：锻炼身体同时，充实思想

在集训中，除了锻炼身体，我们还学到了很多有关健康、饮食和运动的知识。集训期间，我们参加了一些专业讲座和培训课程，了解了如何制定科学的饮食计划、如何正确进行运动以及健身减肥的常见误区等。这些知识不仅帮助我们更好地进行训练，还丰富了我们的认识和见解。通过这次集训，我学会了用科学的眼光看待健身和减肥，避免盲目跟风和听信不科学的减肥方法。

第五段：健身减肥集训的影响

经过健身减肥集训，我发现自己不仅外貌上得到了明显的改变，更重要的是内心的变化。我变得更加自信和充满活力，更加积极地面对生活中的各种挑战。集训不仅对我个人有着积极的影响，还帮助我培养了团队合作的精神和交流沟通的能力。在集训中，我们互相鼓励、互相帮助，共同面对困难和挑战，这也让我感受到了集体的力量和团队的力量，从而更加珍惜身边的每一个人。

总之，通过健身减肥集训，我不仅实现了减肥的目标，还改变了自己的生活方式和思维方式。良好的习惯、科学的饮食和适合自己的运动是减肥成功的关键。通过锻炼身体和充实思想，我们不仅可以改变自己的外貌，还可以改变内心的态度和信念。希望能将这些经验分享给其他有需要的人，帮助他们实现健康减肥的目标。

健身减肥心得感悟篇六

近年来，随着健康意识的提高，健身减肥已经成为了现代人的热议话题。为了追求理想身材和健康状态，越来越多的人开始关注健身减肥的方法和技巧。在最近参加的一场健身减肥讲座中，我学到了许多有关健身减肥的知识和技巧，给我留下了深刻的印象。下面我将分享一些我的心得体会。

第二段：准备工作的重要性

在讲座中，演讲者强调了准备工作的重要性。在开始任何一项健身减肥计划之前，充分的准备工作非常关键。首先，我们需要确定自己的目标以及想要达到的效果，例如减肥、增肌还是塑形。然后，制定合理的计划，包括制定合理的饮食计划、锻炼计划和休息计划。此外，选择合适的健身场地和器材也很重要，可以根据自己的需求和经济状况进行选择。通过准备工作，我们可以更好地投入到健身减肥计划中，提高效果。

第三段：合理饮食的重要性

在讲座中，演讲者还强调了合理饮食的重要性。他指出，无论做怎样的运动，如果饮食不合理，都无法达到理想的减肥效果。合理的饮食包括减少高热量、高脂肪和高糖的食物摄入，适量增加蔬菜、水果和蛋白质的摄入。此外，养成良好的饮食习惯，比如少食多餐、不挑食和慢咀嚼等，也是减肥的关键。通过讲座，我了解到合理饮食对于健身减肥是非常重要的，我将努力调整自己的饮食习惯，拒绝高热量、高脂肪的食物，追求更健康的饮食方式。

第四段：锻炼与休息的平衡

在讲座中，演讲者还提到了锻炼与休息的平衡问题。他指出，过度锻炼会对身体造成伤害，而不恰当的休息则会影响锻炼

效果。因此，我们必须找到锻炼与休息的平衡点。合理的锻炼时间和强度对于减肥非常重要，应根据自己的身体状况和目标进行调整。在锻炼之后，适当的休息和恢复时间也不能忽视。讲座中的这一点让我意识到，过去我常常过度锻炼或忽视休息，这对身体是不利的。所以我将更加科学地安排自己的锻炼与休息时间，以达到更好的减肥效果。

第五段：坚持与鼓励

在讲座的最后，演讲者强调了坚持与鼓励的重要性。他指出，健身减肥是一个长期的过程，往往需要坚持和鼓励来克服困难和挑战。鼓励可以来自他人或自己，可以通过记录进展、制定小目标以及与伙伴共同锻炼等方式来实现。坚持也是非常重要的，没有坚持就不可能取得长久的效果。通过这次讲座，我深切地意识到了坚持和鼓励的重要性，我会时刻提醒自己坚持下去，并在困难时给予自己积极的鼓励。

总结：

通过这场健身减肥讲座，我不仅了解到了健身减肥的重要性，也学到了许多有关健身减肥的知识和技巧。我将通过准备工作、合理饮食、锻炼与休息的平衡以及坚持与鼓励来实现自己的健身减肥目标。希望通过努力，我能够拥有理想的身材和健康状态。同时，我也将积极传播健身减肥的知识，让更多的人了解和加入到健身减肥的队伍中来。

健身减肥心得感悟篇七

红茶姜水本身是有排毒的作用，但是想想看就知道它的方式很烈，而且也要有适宜人群，所以，看完以下的方法，最好按照这个执行，毕竟身体最重要，最好不要擅自这种方法！不然你的胃回受不了不说，也许还有其他副作用！

红茶姜水断食法

具体方法如下：

第1天：

早上：早上和平时一样吃饭

中午：中午和平时一样吃饭

晚上：晚上和平时一样吃东西

(准备阶段)

第2天：

早上：胡萝卜汁+生姜红茶

中午：胡萝卜汁+生姜红茶

晚上：不油腻的东西(比如日本料理或者粥)

第3天：

早上：生姜红茶2杯

中午：和平时一样

晚上：和平时一样

中午和晚上吃的清淡一些！

胡萝卜汁的做法：2根胡萝卜和1个苹果榨汁！随自己的口味放！

生姜红茶的做法：温的红茶里面放入去皮切碎的生姜或者姜汁，

另外再加入适量的红糖或者蜂蜜就可以了！

不只是早饭和中餐，只要感到饥饿就可以喝生姜红茶，1天可喝2-6杯！如果胃有灼热的，就减少姜的量！

适宜人群：经常手脚冰冷的人；过程中想吃甜食的人；很难让自己休息两天以上的人；整整断食一天无法忍受的人！

断食当天的晚餐吃的清淡一些，即使不喝粥也不要紧，可以盛6成米饭，放点黑芝麻，另外配的小菜可以是梅干2个，银鱼丝1小碗，豆腐和裙带菜煮的姜汤1碗！

也可以选择一些加温的罐头

健身减肥心得感悟篇八

健康的身体是我们生活的基石，而健身减肥则是现代人追求美好生活的一个重要目标。近年来，健身减肥集训在年轻人中越发流行起来，成为一种时尚的生活态度。在参与了一次为期一个月的健身减肥集训后，我深切地体会到了其中的意义和收获。

第二段：训练与挑战

集训的第一周，我们进行了严格的训练，每天早上都要进行晨跑，下午则是力量训练和有氧运动相结合。刚开始的几天，我感到筋疲力尽，每一次训练都让我的身体和意志都受到了巨大的挑战。然而，通过不断的坚持，我逐渐适应了训练节奏，我的体力也得到了显著的提高。

第三段：坚持与效果

第二周到第三周，我们的训练重点逐渐转向了运动的技术与灵活性的提升。我们密集地进行了各种运动，包括游泳、篮

球、羽毛球等，通过不同的运动方式，我不仅锻炼了身体的各个部位，还提高了协调能力和反应能力。同时，减脂效果也逐渐显现出来，我感到自己的身体变得紧实，肌肉得到了良好的塑造。

第四段：团队与合作

集训过程中，我有幸结识了一群志同道合的伙伴，大家一起团结合作，互相鼓励和支持。通过团队合作的方式进行训练，我们不仅度过了一段愉快而难忘的时光，而且也激发了大家的斗志和动力。在每个人的努力和配合下，我们共同突破自我，取得了令人满意的训练效果。

第五段：反思与展望

集训即将结束时，我开始反思这一个月来的训练体验。我意识到，健身减肥集训不仅仅是一种身体的锻炼，更是一种内心的洗礼和自我超越。通过这一个月来的努力，我不仅变得更健康和自信，而且也学会了坚持和团结合作的重要性。同时，也让我意识到健身减肥不是一蹴而就的事情，需要长期的坚持和努力。因此，我决定将健身习惯坚持下去，并定期参与集训，全面提升自己的身体素质。

结论：

健身减肥集训是一种身体与心灵的双重修炼，不仅可以让我们拥有健康的身体，更能提升我们的自信和意志力。通过这次集训，我意识到健康是一种生活方式，需要我们持之以恒的努力和坚持。我相信，只要我们心怀坚持的决心，通过健身减肥集训，我们一定能够迎来更好的自己。