# 最新减肥的烦恼作文字模板(十三篇)

来源：网络 作者：落花无言 更新时间：2024-02-18

*范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。减肥的烦恼作文字篇一去年还查...*

范文为教学中作为模范的文章，也常常用来指写作的模板。常常用于文秘写作的参考，也可以作为演讲材料编写前的参考。那么我们该如何写一篇较为完美的范文呢？接下来小编就给大家介绍一下优秀的范文该怎么写，我们一起来看一看吧。

**减肥的烦恼作文字篇一**

去年还查出了脂肪肝。于是他决定，不再大鱼大肉，要下定决心来减肥。妈妈听说爸爸要减肥，十分高兴，帮爸爸办了一张健身卡，请了一个私人教练，爸爸健身的故事，也从这里开始了！

爸爸平时上班很忙，很少回家吃饭，但自从办了健身卡之后，几乎天天回家吃饭，吃完饭便匆匆忙忙去体育馆，穿上运动服，带上乒乓拍，爸爸就开练了，最倒霉的还是我，又要给爸爸捡球，还要做他的裁判，几天下来，我便疲惫不堪，爸爸球技有所进步，体重还没减下一斤。

于是妈妈就给爸爸制定了“加负减肥法”，每天跳绳五百个，跑楼梯五次，虽然运动量不大，但对爸爸这个“懒人”而言，这比登天还难，没做几天，就不干了，没办法，只好给爸爸另寻出路。

没过多久，爸爸又开始了减肥行动，但这次减肥不同于上两次——改成节食减肥，妈妈做菜时下了很大功夫，每做一菜都要查一查这菜的卡路里，尽量少放油，少吃肉，每天桌上一片绿色，简直就是蔬菜园，爸爸的饭量从一碗减到了半碗。

到了月底，我们家伙食费减少了不少，这可把我妈高兴坏了，她想：节食减肥真好，又省钱又减肥。但爸爸一称，一斤没少，爸爸失望极了，减肥只得告一个段落。朋友，你有没有什么减肥的妙招，快告诉我吧！

**减肥的烦恼作文字篇二**

这几天，妈妈总说自己胖了。为了减肥，妈妈要全家改吃健康食品，其实就是像兔子那样每天吃素。

几天吃素下来，我觉得浑身无力，爱冒虚汗，当然这不是生病，而是被饿坏的！

这两天在学校上课，过程中，肚子里“咕咕”声就没断过，要不是被朗朗的读书声盖住了，我早就被笑话死了！放学一出门，一阵香气扑鼻而来。我咽了咽口水，街道两旁的小食摊上好吃的东西纷纷映入眼帘，我的嘴就像是一个水龙头被打开了，口水止不住的往外淌，唉，我是真饿了！

回到家，我直奔冰箱。以前冰箱里总会有火腿肠，牛肉之类的美食，但今天冰箱里只有几个生鸡蛋和几棵青菜，空空如也。我彻底绝望了，肚子里的馋虫此刻倾巢而出，让我不得安宁。大概是我饿的直不起腰的样子有点吓人，妈妈给我煎了两个鸡蛋，我三口两口地吞下去，又喝了一杯牛奶，但还是不管饱！我开始强烈地期盼着晚饭的到来。厨房里切菜声和炝锅声就像猫爪子，挠着我的心。

“我的天哪！”发出惊叹声的我，看着这一桌的蔬菜，张开了嘴，瞪大了眼睛，我想：还让不让人活了！我独自抱着一大盘菜吃了起来，心里默念：“这是肉，这是肉！”一旁的妈妈对我的表现欣喜不已，她以为我已经戒掉肉了，还和我商量着明天的伙食。

正吃着，爸爸回来了。他一瞥饭桌，大叫一声：“告诉你们，我要吃肉！”

哎，终于有人说出了我的心声。

**减肥的烦恼作文字篇三**

没有天生的胖子，只有不努力的吃货。

我就是一个标准的吃货，难怪奶奶经常说我不喜欢吃的看都不看一眼，喜欢吃的能吃到撑。我这个吃货的座右铭就是：民以食为天。

经过一个漫长的寒假，我的体重“噌噌”往上涨，每个认识我的人都说我吃胖了不少。看着称出来的数字，呀！我怎么胖了那么多，足足八斤，难怪奶奶老是说我脸肿了，以为是吃什么过敏了呢。

爱美之心，人皆有之，我一定要减肥，不然那些漂亮的衣服就要和我说拜拜了。说减就减，于是开始了我的减肥计划。

首先要控制饮食，把饭量减半，多吃菜和水果，少吃肉。

接着就是忍痛割爱，把易发胖的零食全都送给伙伴们吃，心疼地看着他们消灭掉我的“最爱”。我的心呀，像针扎的一样疼。还不停地默念到：“我要瘦！我要瘦！”

好不容易坚持了两天。到了第三天，妈妈做了我的最爱：红烧排骨，水煮虾。妈呀，这可是我最喜欢吃的，这不是故意急我吗！

怕控制不住自己，我随便吃了一点就坐在一旁。看着爸爸妈妈吃得津津有味，我的口水不自觉地往下咽。尤其是爸爸，那狼吞虎咽的吃相，让我最后的防线彻底失控！经过几番思想斗争，最终也没抵挡住美食的诱惑，于是又加入了狼吞虎咽的行列，以此弥补前两天的空缺。就这样减肥道路越走越远。

吃吧：让舌头看到风景，让双唇拥抱美味。吃过再做个灵活的小胖子！

**减肥的烦恼作文字篇四**

每次妈妈带我去买衣服，我都会下定决心：减肥。

其实，用妈妈的话来说，我可能是易胖体质，因为妈妈爸爸都是个胖子，您想想啊，让我长成一个“瘦子”是多么不容易。

“你妈妈上辈子应该是个御厨”爸爸经常这样说。“巧妇难为无米之炊”这句话在妈妈这就不准确，妈妈不管做什么，都会照顾到饭菜的色香味的搭配。

一次，妈妈下班接我放学，我们一起到了菜市场，只见妈妈很快就挑选了西兰花，还选了一卷干豆腐，还买了一些胡萝卜，这些菜一共才花掉元，当时我还觉得妈妈的菜买得少呢。

回到家，我先写作业。妈妈开始在厨房忙碌起来。我的作业用了半个小时，全部搞定。妈妈的“吃饭啦”亲切的声音传到了我的耳边。

“好香”爸爸人没进门，声音先传到了屋子里。我和爸爸一起到了厨房。餐桌上：一个拌菜，西兰花拌胡萝卜，颜色那个养眼。干豆腐切的小块，里边包着葱丝，胡萝卜丝，妈妈还用牙签把每个干豆腐卷串起来，摆放一整盘，旁边小菜碟里放着一点黄豆大酱。一道汤放在桌子中间：紫菜汤，上面有星星点点的香菜末。这些菜清淡可口。

每次妈妈去姥姥家串门，爸爸总会说：“带上我和小宝吧，不然，大厨师不在家，我们只能顿顿吃泡面”。

正是妈妈的魔术的手，每天把我和爸爸的胃照顾的刚刚的好，我和爸爸的体重也是只增不减啊，可想而知，体重超标，一个胖子的家庭就这样稳定了。

夏天到了，我们一家人都痛下决心：减肥，没得商量。

**减肥的烦恼作文字篇五**

本人丰衣足食，饭来张口，衣来伸手，贪吃懒惰也造就了我一生的膘。

每当桌子上有山珍海味，美味佳肴。我肚子里的馋虫就被勾了起来。不把美食干掉誓不罢休。除非我肚子已经很饱了。凡事天上飞的、地上跑的、海里游的我都想尝一尝。我一直坚守的规则是“人是铁，饭是钢，一顿不吃饿得慌”的真理。

每当妈妈买来的零食，我都会毫不犹豫的干掉，就算藏到天涯海角，我也会挖地三尺，非把它找出来不可！只要看到吃的，我就会毫不犹豫，下手为强，一扫而空。“慢慢吃啊，又没有人跟你抢！”这句话就成了妈妈的口头禅。

我最怕称体重。一旦称体重，我就会想方设法的为自己找借口。因为我怕别人说我肥！因为管不住自己的嘴巴，我的体重就像脱缰的野马般快速增长。我已荣登班级第二的座位。体育课跑步，我总是落在最后；仰卧起坐，我非得使出九牛二虎的力气不成；爬楼梯时我就咬紧牙关……哎，说多了都是泪！

我也想减肥，“今天我该跑步了，今天我该减肥了……”已成为我的豪言壮语，可却不见行动！照样，我是家里起得最迟的额，吃得最多的一个！

我深知世上没有有后悔药。“没有减不了的肥，只有管不住的嘴”，以后我是否应该改一改“口头禅”，迈出脚步呢？真希望自己减肥能早点成功，早点摆脱胖子的荣称啊！

**减肥的烦恼作文字篇六**

为什么要制定减肥计划呢？大伙们一定猜到了吧！如果不知道也没有关系，下面就听我细细道来。

为什么我要减肥呢？只因为我现在才是一个小小的四年级的学生，就已经有又大又圆的肚子，高高的个子了，体重大约也有115斤重了。所以吃饭的时候爸爸妈妈总是会让我控制一点，少吃一点。为了让我的身体更加的健康，我制定了一套减肥的计划。

计划一：每天早上晨跑30分钟。成果：我还没有跑到十五分钟就跑不动了，到了二十五分钟的时候心想，这十分钟真的比十个世纪还要漫长啊！最后的五分钟，心想马上就要自由了，不由得加快了脚步。努力时间：5天。个人感想：太累。

计划二：每天50个仰卧起坐。结果：前面十个做得还比较快，后面十秒一个。努力时间：刚刚开始做就开始打退堂鼓了。估计也坚持不了多少天。个人感想：太辛苦。

计划三：每天骑动感单车一个小时。成果：在有电视做诱饵的前提下，我每天都会加一点点的时间，最多的时候一天可以骑两个小时的时间。努力时间：一直在坚持。个人感想：爽到爆啊！

计划四：我家住在十五楼，每天爬楼一次。努力时间：在妈妈的监督下，我还在很不心甘情愿的坚持着。个人感想：我想坐电梯。

除了制定的减肥计划以外，我每天还以蔬菜为主，少吃肉类的食物，不吃零食。经过一段时间的坚持，我的体重下降了3斤。我祝愿自己越长越健康，大家一起来为我加油吧！

**减肥的烦恼作文字篇七**

马上就要临近体检了，为了能使测出来的体重轻一点，我决定开始实施小型减肥计划。

早上起来后，因为要减肥，所以我没吃早饭就直接去上学了。到了学校，理好书包后，第一节语文课便开始了，我像往常一样认真听课。接着，第二节英语课也匆匆忙忙过去了。

可是，到了第三节数学课时，我的肚子就开始“咕噜咕噜”叫，感觉全身力气都被抽空了。这时，老师让我们做题，我却连一道题都看不进去，关心的只有两件事：什么时候下课？午饭吃什么？情急之下，我开始问同桌，现在几点了？没想到老师眼睛特别尖，一看见我在讲话，马上给了我三条红杠杠！我好后悔没吃早饭啊！

第四节课是体育课，情况也很糟糕：平时跑步还算快的我，连慢跑都掉队了，仰卧起坐只做了三十多个……终于盼到了下课，我边祈祷边跑向教室。一打开饭盒，ohno！菜基本上都是我不爱吃的！美美地饱餐一顿的希望落空了，我只好含糊地吃了一些，便去午间休息了。

下午的情况也不乐观，科学课知识点没掌握，作业质量不高；品德课听课不认真，不知道老师讲了什么；音乐课学了一节课的歌，我还不会唱……

千盼万等，终于我熬到了放学。回家后，晚饭妈妈烧了我最爱吃的菜，我忍不住狼吞虎咽地吃了个饱。晚饭后，我挺着圆鼓鼓的肚子一称体重，一点也没变！

我暗暗下定决心，再也不要减肥了！

**减肥的烦恼作文字篇八**

肥肥胖胖的黑猪有一个非常大的愿望，就是能拥有小白兔那样苗条的好身材和它那轻盈的步伐，可是，他去了许多家减肥公司都还是无济于事。这下，失望的黑猪更加懒惰了，天天躺在床上，不是吃就是睡。不多久，黑猪的个头变得更矮小了，也比以前更胖了。

有一天，黑猪先生看到电视机里正在宣传一种减肥霜：“短短的几个月，就能看见无数的肥胖患者获得了苗条的好身材。在电视机前观看的你，还等什么？赶快加入减肥的行列吧！”

“ye！”黑猪一蹦三尺高，马上奔向销售减肥霜的公司。接待他的是一位美丽的白兔小姐。白兔小姐详细地介绍了产品，最后，她说：“先生，这一瓶减肥霜售价一万元动物币。”啊！黑猪大吃一惊，自己每月工资只有五百，跟一万还差得远呐。可是，我怎么能轻易地放弃这样好的机会呢？

黑猪辞去了原来的工作，找了一份报酬丰厚的差事，当然，工作量也大了很多。他每天天还没亮就起来上班，晚上9点多才下班。下班后，他又到一家餐馆做钟点工，而且到凌晨两三点才回家，周末还到工地上搬砖，搬一千块砖，才赚10元。黑猪的手都磨出了水泡来了。

两年以后，黑猪终于存满一万元。它兴高采烈地来到了那家公司，可是公司已经倒闭了。黑猪失望往回走，路过一家餐厅时，餐厅明亮又光滑的玻璃把黑猪的样子照了出来。这时，黑猪发现自己已经瘦了许多，简直脱胎换骨了。

“啊！我成功了。” 这时，黑猪终于明白了，原来苗条的身材来自于运动。

**减肥的烦恼作文字篇十**

在森林里，有一只贪吃的小猪，无论你什么时候看到他，他总是在吃。在旅途中看到他，他正在津津有味的品尝一个足足有十英寸的蛋糕；去他家玩，总是能看见他正往嘴里塞着饼干；在商场或是逛街，总是能看见他的嘴里正大嚼特嚼着薯片。就这样，他一年吃的东西足足有四吨。是的，你没听错，的确是四吨。

有一天，这个小猪突然决定去称一下体重。他太胖了，走起路来摇摇晃晃，将衣服撑得满满的，感觉纽扣马上要弹出来。原本五分钟的路程，他足足走了半个小时。当他站在体重秤上时，体重秤上的数字差点使他昏过去：四百斤。

小猪决定减肥。他把他所有的零食都扔进了山沟沟。而且每天都坚持绕着森林跑五圈。你想想，森林是多么的大呀！所以嘛，减肥效果还不错。

可是，小猪刚减肥才几天，森林就召开了一年一度的美食节。小猪听着，想着，口水不知不觉地流了一地。不行，我一定要坚持，不能去美食节，我要减肥，我要成为健美小猪！

就这样，日复一日，小猪一直在努力坚持减肥。当他再次踏上体重秤时，脸上露出了欣慰的笑容：他的体重减到了三百斤！但是，小猪的减肥行动并没有停止，他还一直坚持着小猪想：只要我坚持不懈，总有一天，我会变成一只真正的健美小猪！

直到现在，早晨，你去森林里，还是可以看到一只跑步的小猪。

**减肥的烦恼作文字篇十一**

有一位叫小胖的人，因为身体胖而苦恼，心头布满了阴云。

为身宽体胖的事，小胖想了许多办法，可都无济于事，一天下班后，小胖无奈地走在大街上，因为今天老板说了，如果再不减肥，就炒他鱿鱼。

小胖一脸茫然，漫步在大街上，这时正好有一位减肥公司的人正在做广告，看见了小胖，她就像蚊子见血一样，于是快步上前，问道：“先生，您想减肥吗？”小胖惊呆了，一抬头，看见一位年轻的少女，打扮得像天仙似的。小胖正没办法呢？就像遇到了救星，马上答道：“是、是是。”

那个女推销员边走边介绍她们的产品，推销员给小胖量了腰围，啊，先生，您的腰围已经超过三尺三了，那个女的忍不住想笑，因为她把尺缠在了称的后面。

小胖奇怪地说：“我在家里量是三尺一呀，怎么到这里变三尺三了？”您在家吃了增加体重的食物，能不长吗？我们这里有一种叫“万能减肥丸”的产品，不如你试用一个疗程。小胖有病乱投医，一看有万能的产品，眼前一亮，当即买了一个疗程，乐颠颠地回家了。每天坚持吃，第二天，吃完饭，服了药，去外边又运动了一会，回来问他妈：妈，您看我的体重减了吗？他妈说：没减。就这样，小胖天天吃，天天问，他妈最后烦了说，减了，减了。小胖一听来了精神，发了狠心，坚持吃药，并不时地问老妈，我瘦没瘦哇？她妈一看儿子这样执著，不忍心再欺骗他说：“儿子，不但没减，倒胖了。”

小胖这下急了，马上去找那个推销的，一看门口早已人山人海了，一问才知道，都是前来兴师问罪的。

真是应了那句话，减肥减肥，越减越肥，小胖欲哭无泪……

**减肥的烦恼作文字篇十二**

我的老爸：一个体重将近两百公斤的大胖子。他只有一个理想，不是金钱、地位、名誉……而是想让自己变的瘦一点，最好能控制在一百四十左右。

我老爸的减肥计划多的简直是数不胜数，可是没有一次成功过，因为他每次都坚持不住，所以至今我的老爸还是一个大胖子。不过这几天，我的老爸竟然要“绝食”不吃饭菜，只吃黄瓜。可是每当吃晚饭的时候，老爸他独子一人“蹲”在一旁啃他的黄瓜，可心里想的却大桌子上的红烧排骨、猪耳朵、带鱼……自从老爸“绝食”后自见他是一日过的不如一日啊。

如果在平日，老爸的饭量可是“无人能敌”的啊。可是现在要他只吃黄瓜这种连味道都没的蔬菜，不知老爸他能撑多久啊！

回想一下以前那红光满面的老爸可真好！而如今我的老爸他面黄肌瘦的，失去了以前的精神。

我和妈妈曾经几次去劝老爸不要减肥了，可老爸他十分的顽固一定要减肥，还说什么“人胖别人欺，马胖没人骑”。

经过了几个月，老爸果然还是坚持不住了，他最终选择了当“胖子”。

我的老爸终于恢复成了原来的样子，可是偶尔又会提一些减肥计划来，可每次老爸一提，妈妈就一脸不高兴，老爸为了让妈妈高兴，就决定不提了。这时我和妈妈都笑了。

我想这次老爸是真的是不想减肥了，可事实却不是如此。每当入夜时，老爸就会把“减肥药”偷偷的拿出来吃。唉，看来老爸还在做他的“减肥梦”啊！

**减肥的烦恼作文字篇十三**

“你呀，太胖了，该减肥了，少吃点儿吧。”妈妈冲我大吼道。我称了称体重，天哪，82斤！妈妈又开始催我减肥了。但是，我怎么能忍心抛下我的“美食好友”呢？我思索了一会儿，决定还是与美食保持友好联系吧。

一天早上，妈妈为我做了色香味俱全的蛋炒饭，金黄的鸡蛋，翠绿的豆角，酱色的豆腐干，白白的米饭，真让人垂涎三尺啊！我飞速地吃完一大碗，对妈妈说：“老妈，再来一碗！”

“还吃？都80多斤了，你给自己制定一个减肥计划吧。”妈妈说。

“那就早餐一个苹果，中午吃点米和菜，晚饭喝杯牛奶怎么样？”我随口答道，其实这些都是我从书上看到的。

妈妈马上高兴地说：“好的，看你能不能坚持。”

“保证完成任务！”我向妈妈敬了个军礼，笑嘻嘻地说。

中午，我只吃了一点米和菜，但是没有吃饱，真想再吃一碗米饭，喝一大杯饮料，吃一大盘菜啊。但我想，为了我对老妈的誓言，我要一忍再忍。

到了晚上，老爸突发奇想，要做拔丝核桃。爱吃甜食的我，怎么能抵挡这诱惑呢？我心里很矛盾：老爸呀老爸，你这是要毁了我的“减肥计划”呀！

只见老爸开始熬糖，屋子里瞬间香气四溢，香味传到了我的鼻子里。我使劲一闻，感觉自己都快要飘起来了。我顿时觉得把核桃放入糖浆，这做法简直就是天下第一绝配。

美食终于做好了，我飞奔到餐桌旁，抓起筷子，夹起核桃就吃。嘴里享受着美味，心里有点儿不好意思：因为我只能和“减肥计划”说拜拜了。

**减肥的烦恼作文字篇十五**

最近，熊二总是闷闷不乐的。熊大看见了，就疑惑不解地问：“熊二，你最近总是郁郁闷闷的，是不是光头强欺负你了？快说出来给我听听！”“哪里……我要减肥！我要把我的灵魂从肥肉中拯救出来！”熊二对熊大吐露心声。

“你想减肥，太阳打从西边出来啦！哈哈……”熊大忍不住哈哈大笑起来。“你笑什么？每一个胖子的减肥背后，都隐藏着一个帅哥或美女的梦想——我要是瘦了，铁定是个熊帅哥！”熊二有些不满地说。

“我可以帮你呀！祝你早日减肥成真！”熊大拍着肥硕的胸口说。熊二充满戒备地看着熊大，疑惑不解地问：“帮我？熊大，你在打什么坏主意吧？”

“真是‘狗咬吕洞宾，不识好人心’！哼，那你就继续胖下去吧！胖到天荒地老、海枯石烂吧！我毕竟见识比你广，没吃过猪肉，难道还没见过猪跑吗？”

气呼呼的熊大转身要走，熊二连忙拉住了他，真诚而又关切地问：“你真的有办法帮我？究竟是什么办法？”

熊大点了点头说，郑重其事地说：“你只能每天吃青菜、胡萝卜、不能吃一点点肉，并且每天要坚持跑五千米……”

熊大的话还没说完，熊二听了忍不住惊叫起来：“我每天只能吃蔬菜，这不是要我的熊命了吗？而且，每天要坚持跑五千米，我这身板能……能行吗？”

熊大暗暗的心想：“熊二这回肯定要打退堂鼓了！”但就在这时，熊二突然疾呼起来：“好了，我要从现在开始减肥！我发誓：一定要减肥成功！”从此以后，熊二真的每天都只吃胡萝卜、青菜，而且每天都坚持跑五千米……

三个月后，熊二终于梦想成真，成为一位苗条的熊帅哥。这几近疯狂的减肥行动，如今却成为了一段家喻户晓、颇为励志的美谈！

本文档由028GTXX.CN范文网提供，海量范文请访问 https://www.028gtxx.cn