阅读短文做练习 Reading Exercises

*生词 New Words*

|  |
| --- |
| 饮食 yin3shi2 food and drink; Diet  理想 li3xiang3 ideal  日记 ri4ji4 diary; Journal  蔬菜 shu1cai4 vegetable  盐 yan2 salt |

该怎样减肥

很多身材肥胖的人都想减肥，让自己变得苗条、漂亮。 但是怎样才能减肥呢？有的人相信吃减肥药可以减肥，也有人试过日本的一种“三日苹果减肥法”，举得不错。虽然减肥的方法很多，但是我认为最好的方法是：节食加运动。在这里，节食，不是不吃东西，是不要吃得太多。下面我们就介绍一些饮食减肥的方法。

1. 订减肥计划。想好你理想的体重是多少，然后把它写在纸上，贴在你每天能看到的地方。
2. 写减肥日记。说说你每天减肥的情况，记下一段时间以后你的体重是多少，这样就知道自己再这段时间里减了多少公斤。
3. 多喝水。每天要喝七八杯白开水，喝水对身体非常好，可以成为节食最适合的饮料。
4. 少吃肉，多吃蔬菜和水果。
5. 要少吃盐。咸的东西吃的越多，就越想吃。
6. 要有一个好的饮食习惯。到吃饭的时间再吃饭，吃饭的时候要吃得慢一点儿，每顿饭的时间不少于20分钟。
7. 养成好的生活习惯，生活要有规律。
8. 要坚持。在减肥过程中，最重要的就是“坚持”。不要“试一试”，而要“坚持”，减肥，坚持就是成功！

*读后回答问题 Answer the questions after reading the passage:*

1. 肥胖的人都有一个什么想法？
2. 要怎么写“减肥日记”？
3. 要是你想减肥的话，最后的饮料是什么？
4. 要是想减肥的话，在吃的方面应该注意些什么？
5. 减肥最重要的是什么？