



# 小公主的快乐成长日记

## 学习单

1. 嘉嘉是怎么发现自己需要减肥的呢?
2. 安琪为什么老是生病，身体很虚弱的样子，最后甚至还昏倒了，她的身体出了什么毛病?
3. 为什么嘉嘉吃饭的时候，都要准备一碗开水?
4. 故事里的安琪实际上已经相当苗条了，但却还是一直在减重，她跟妈妈一起尝试了许多的减肥方法，他提到的这些减肥方法中，你有曾经尝试过，或有身边的人这样做过吗？说说看你的经验。
5. 所谓的“YOYO 效应”指的是什么？  
正确的减肥方法可以让人拥有健康的身体，但是如果减肥不当，可是会产生一大堆问题。
  - (1) 请举出三个减肥不当可能产生的健康问题。
  - (2) 请跟爸妈一起找数据，想一想上面所写的这三个由减

肥引起的健康问题，产生的原因是什么？

7. 造成肥胖的原因有很多，但最直接也最常见的就是饮食不当。

(1) 你认为自己需要减肥吗？为什么？

(2) 想一想，你最喜欢的食物有哪些？其中哪几种最有可能造成肥胖？为什么？

8. 我的运动计划：

在这本书里面谈的虽然是减肥，但实际上是要教大家如何过饮食正常的生活，维持一个健康的身体。除了使用书后面所附的表格记录并且控制自己每天的饮食，随时记录体脂肪的状况外，也请你针对自己目前生活的状况，拟定一个运动计划，让自己除了吃得健康，也动得健康！

