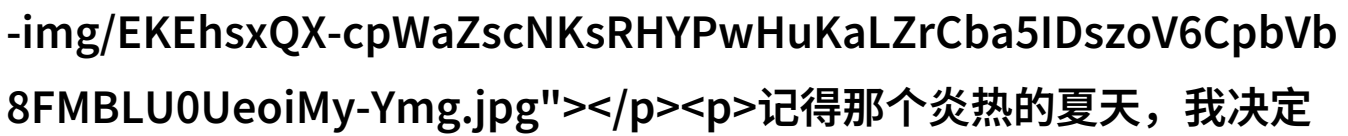


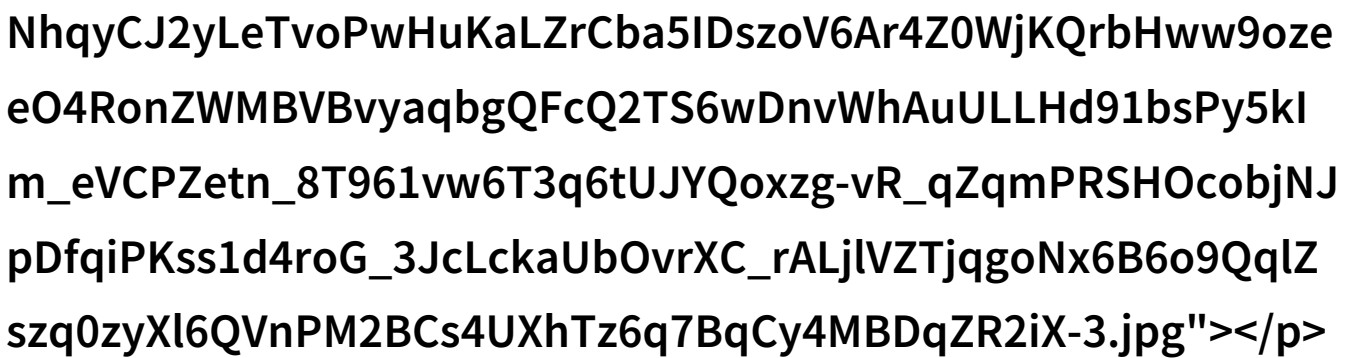
女生暑假自辱30天计划表以发育我是如何

我是如何在暑假里每天骗自己变漂亮的

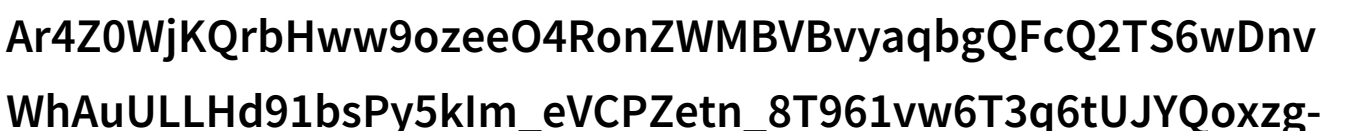
记得那个炎热的夏天，我决定

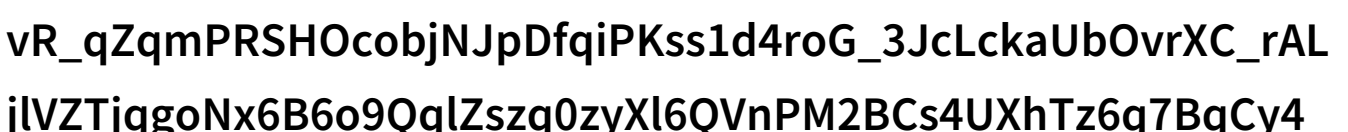
做一个自辱计划，目的是通过不断地对自己的要求和挑战来促进身体的发育。这个计划是我自己设计的，虽然有点夸张，但也颇为有趣。

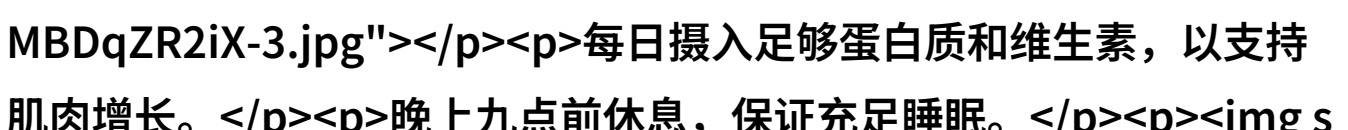
第一周：基础训练

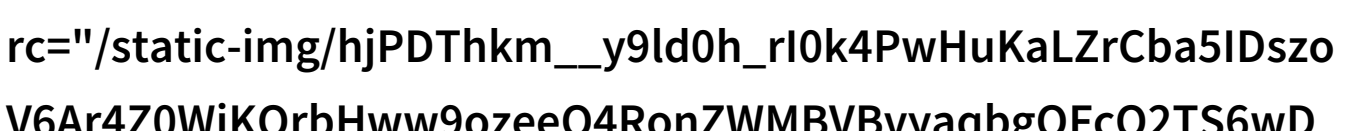
早上六点起床跑步30分钟，每天增加10分钟。

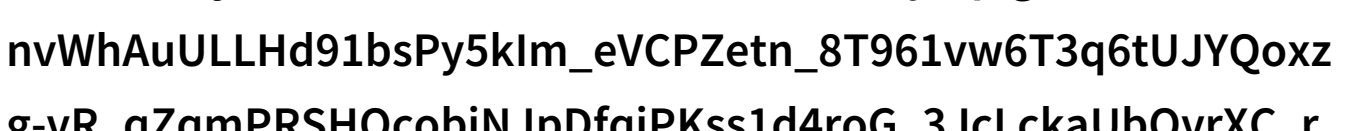
每日摄入足够蛋白质和维生素，以支持肌肉增长。

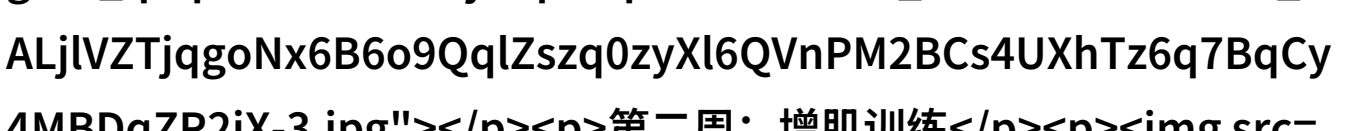
晚上九点前休息，保证充足睡眠。

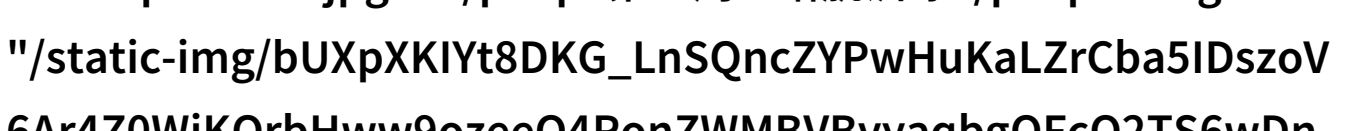
第二周：增肌训练











vWhAuULLHd91bsPy5klm_eVCPZetn_8T961vw6T3q6tUJYQoxzg
-vR_qZqmPRSHOcobjNJpDfqiPKss1d4roG_3JcLckaUbOvrXC_rA
LjIVZTjqgoNx6B6o9QqlZszq0zyXl6QVnPM2BCs4UXhTz6q7BqCy4
MBDqZR2iX-3.png"></p><p>加入健身房，每次至少锻炼一小时。</p><p>增加饮食中的复合碳水化合物，以提供能量供肌肉使用。</p><p>开始尝试一些简单的瑜伽动作，以提高柔韧性。</p><p>第三周：速度与耐力</p><p>每周安排一次长距离跑步活动，比如每个星期跑一次5公里。</p><p>在健身中加入高强度间歇训练（HIIT），以提升心肺功能。</p><p>注意饮食平衡，不要过于减少卡路里，这会影响营养吸收。</p><p>第四周：整体修炼</p><p>继续保持之前所有习惯，同时开始学习一些基本舞蹈动作，如芭蕾或街舞，从而提高灵活性和协调性。</p><p>结束阶段性的目标设定，比如可以制定一个穿着小裙子到公园散步的小目标，这样既有成就感又能让人更加专注于健康生活方式。</p><p>结语：</p><p>经过了这段时间，我发现最重要的是持之以恒和享受过程。虽然我的“女生暑假自尊30天计划表以发育”有些夸张，但它确实帮助我建立了一种积极向上的生活态度，并且让我在身体外还多了一份精神上的满足感。所以，如果你也有类似的想法，不妨试试看，看看你的内心与身体都能达成什么样的奇迹吧！</p><p>下载本文pdf文件</p>