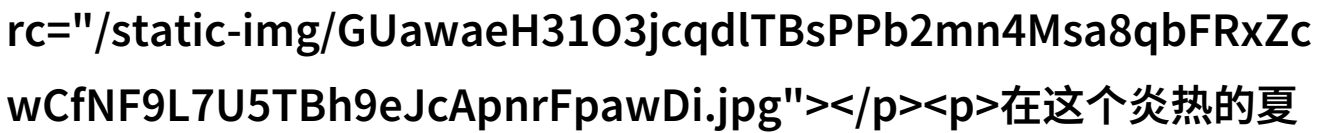


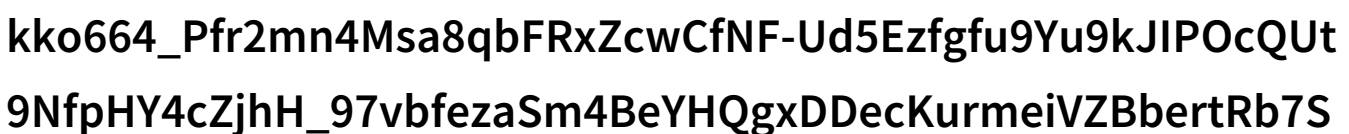
女生暑假自辱30天计划表以发育我是如何

我是如何在夏天通过每日的自我挑战来增强自己的



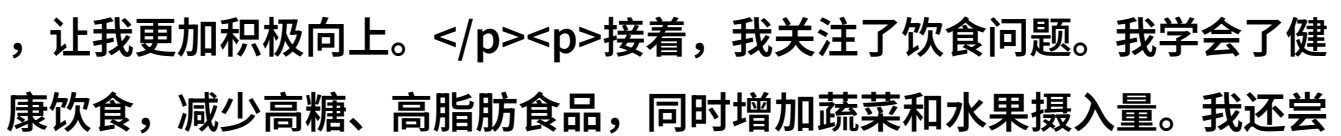
在这个炎热的夏天，我决定制定一个特殊的“计划表”，这并不是为了学习或工作，而是为了我的身体。我想让自己变得更强壮，更有魅力，所以我决定实施一个30天的“女生暑假自辱”计划。

这个计划包括了很多方面，从健身到美容，从心理建设到社交技巧。每一项都是经过精心设计，以确保效果最大化。

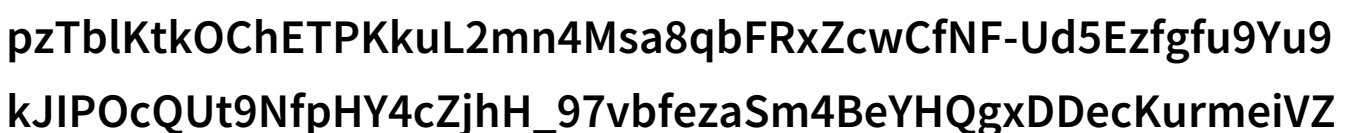


首先，我开始了每日锻炼，早上六点起床跑步，晚上七点结束瑜伽。这些运动不仅帮助我燃烧脂肪，还让我体内产生了一种名为内啡肽的化学物质，它可以提升我的心情，让我更加积极向上。

接着，我关注了饮食问题。我学会了健康饮食，减少高糖、高脂肪食品，同时增加蔬菜和水果摄入量。我还尝试了一些简单的营养餐饮，比如豆腐、鸡蛋和全谷类，这样既能满足饥饿感，又能提供必要的营养素。

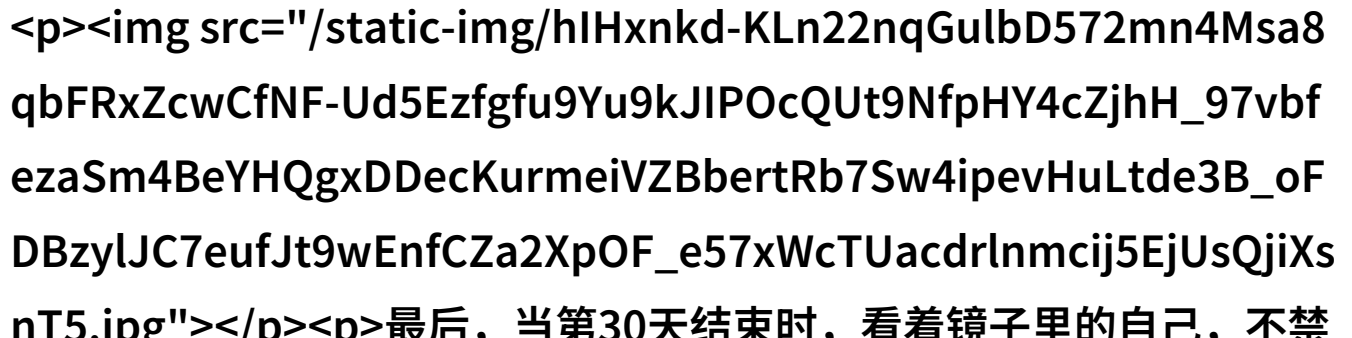


除了身体外，我也注意到了精神层面的培养。在这里，“自辱”并不意味着自责或贬低自己，而是一种积极地面对自己的不足，并通过不断努力来完善自己的态度。所以，每天晚上睡前，我都会花时间阅读一些励志书籍或者听一些正能量的话语，这不仅丰富了我的知识，也提高了我的心理素质。



此外，我还加入了一些社交活动，比如参加社区组织的小组活动

或者与朋友们一起去户外探险。这不仅让我结识了新的朋友，也让我学会如何与人交流，如何在不同的环境中保持自己的风格和独立性。



最后，当第30天结束时，看着镜子里的自己，不禁感到一种成就感。我变得更加健康、更加自信，而且对生活充满期待。这段时间里虽然辛苦，但回头看，那些汗水滴落的声音，那些疲惫但坚持下去的心情，都变成了宝贵的人生财富。

[下载本文pdf文件](/pdf/455820-女生暑假自辱30天计划表以发育我是如何在夏天通过每日的自我挑战来增强自己的.pdf)