

miáo

苗

tiáo

条

slim, slender

shēn

身

cái

材

figure

yán

jiū

研 究

research

tóu

rù

投 入

devote to, put into

zhuàng

tài

状 态

state, condition

jié

shí

节 食

go on a diet

Day 5— Being on a diet and weight loss

话题材料:

爱美之心，人人有之，年轻的女性朋友就更不必说了。在她们看来，^{miáo tiáo}苗条
(slim) 的^{shēn cái}身材 (figure) 是青春活力 (youth) 的^{xiàng zhēng}象征 (symbol)，可以使她们对生活
充满自信。现代医学^{yán jiū}研究 (research) 也证明，肥胖确实是健康的杀手 (killer)。因
此许多人都积极地^{tóu rù}投入 (devote to) 到减肥的行动 (action) 中。

无论是因为爱美还是健康，减肥的目的就是将体重减轻到你认为的^{zhuàng tài}理想状态
(state)。不过，有些人不支持甚至反对^{jié shí}节食 (go on a diet)。在他们看来，节食会
危害健康，还会带来更多的烦恼。

Day 5— Being on a diet and weight loss

话题讨论：减肥与节食

1. 你认为节食是减肥的好方法吗？为什么？
2. 如果要减肥，你觉得应该怎么做？

