

锻炼身体的短句子

- 1.用一辈子认真做一件很多人都做不到的事，你还不够自豪吗？
- 2.如果你觉得走捷径对你很重要，意味着你就是个弱鸡。
- 3.今天我会做别人做不到的事情，所以明天我会做别人做不到的事情。
- 4.探索未知从不需十项全能，挑战让一切皆有可能。
5.
如果感到疼痛，说明它正在产生作用！我正在塑造一个全新的自我，不是因为之前的我有多糟糕，而是之前的我还可以不断完善！
6.
你还想得到健康吗，那就去跑步吧。你想得到聪明吗，那就去跑步吧。
7.
做一个幸福的人，读书、跑步、努力工作，关心身体和保持好心情，成为最好的自己。
- 8.既然没有俊美的外表，那就努力去拥有野兽般的身体吧！
- 9.有自信心的人，可以化渺小为伟大，化平庸为神奇。
- 10.如果你中途退出，那就不要再回来——致放弃的人。
- 11.很多人一生都在追求结果，却忽略了這個精彩的过程。
- 12.在你想要放弃的那一刻，想想为什么当初坚持走到了这里。

- 13.我一直觉得我最大的资产不是我的身体能力，而是我的精神能力。
- 14.人生最大的愉悦，就是做了别人说你做不了的事。
15.
当别人对你竖起中指，你还不敢用拳头回答，那你永远都成不了男人。
- 16.当你坚持不了的时候，想想你妻子或女朋友失望的眼神。
17.
没什么做起来是容易的，但只要你还能呼吸，离梦想实现永远只差那么一口气，让你的每一次呼吸都能够起效。
- 18.成为自己人生的“积极掌握者”，是生活最重的目标与动力。
19.
清早起床第一句，先给自己打个气，每天少跑一百米，都要说声对不起。
- 20.一直抱怨自己的体重岿然不动，却没有勇气做出点改变？
- 21.再累，也要记得锻炼身体；再苦，也要记得犒劳自己。
- 22.运动的精髓不在与他人拼胜负，而在于专注与自我超越。
- 23.我们都不用为了天亮去跑。跑下去，天自己会亮。
- 24.如果你要放弃，请悄悄的离开，因为这里没有欢送的掌声！
- 25.今天努力运动练身材，每天进步一小步就是成功的开始。
- 26.健身是世界上最公平的事，付出多少，收获多少。
- 27.要努力使每一天都开心而有意义，不为别人，为自己。

28. 颜是自我塑造和持之以恒，钱是真实世界给我们的掌声。
29.
健身没有什么捷径可走，如果你觉得走捷径对你很重要，意味着你就是个弱逼。
30. 强壮的人比弱小的人更难杀死，总体上也更有用。
31. 人这一生，总要做一件自己都佩服自己的事，才算圆满。
32.
我不对自己凶狠，别人就会对我残忍。人这一辈子没机会做太多的事，所以每件事都要全力做的精彩绝伦。
33. “肌”情动力，强健势不可挡，身体和灵魂总有一个在路上。
34. 一切所谓的负面情绪，经过跑步碾压都将变得微不足道。
35. 唯有拥有想跑则跑想停则停的坦荡，才会拥有一个真正恣意的人生。
36. 每个胖子身体里，都有一个肌肉男，你要永远囚禁他吗？
37. 今天健身虽然肌肉酸痛，但是这是锻炼出更强壮的身体的垫脚石！
38.
我跟你说，这个残酷的社会，你别以为有真本事怎么着，外表更重要。
39.
当你决定放下刀叉穿上跑鞋时，你已经比50%的女孩儿优秀了；当你决定将训练转移到器械区时，你又超过了75%的女孩儿；当你开始享受肌肉撕裂的酸痛感时，你已经超越了90%的女孩儿；接下来你若还能坚持，你就是那1%的女孩儿！
40. 汗水会让你感觉每天都是真实存在的，而不是虚无。

41.如果非要在热爱健身加个期限，我希望是：一万年！

42.

一个人面对正当之事物，从正当的时机，而且在这种相应条件下感到自信，他就是一个勇敢的人。

43.

不怕万人阻挡，就怕自己投降，将来的你一定会感激现在拼命的自己，自己选择的路，再艰难，跪着也要走完。

44.

身材不好就去锻炼，别把窘境迁怒于别人，你唯一可以抱怨的，只是不够努力的自己。

45.出生时我就知道，我是来做强者的额，健身只是一部分。

46.

所有的朋友都会邀请你去K歌，去喝酒，珍惜那些邀你一起健身的人。

47.

努力最大的动力在于，你可以选择你想要的生活，而不是被生活选择。

48.找理由或借口不做运动，是无法燃烧卡路里的哦！

49.健身最大的作用，就是遇到SB的时候，能让对方跟你好好说话。

50.生活就像海洋，只有意志坚强的人，才能到达彼岸。

51.拥有梦想的人，他们不做选择题，他们只做证明题。

52.

累！累就对了！在你经历过风吹雨打后，也许会伤痕累累，不过当雨后的第一缕阳光投射到你那苍白、憔悴的脸庞时，你要欣喜若狂，并不是因为阳光的温暖，而是在苦了心志，劳了筋骨，饿了体肤后，你毅然站

立在前进的道路上，做着坚韧上进的自己！

53.

要瘦一定要付出代价的。怕吃苦的太娇气的就不要开始了。没有好方法，就是忍。不要问我怎么忍，就是不要去吃。你必须美，毕竟没有人会说，我愿意透过你满身的肥肉去了解你的内在。

54.伟大不在乎你多少次跌倒，只在乎你多少次站起。

55.在健身的道路上必然会孤单、但这就是你成为少部分成功者的原因。

56.

想着要赢得比赛不会给你力量，在锻炼中挣扎力量才会增长，当你克服困难不想放弃时，这就是力量。

57.千万别好高骛远，没有小重量的基石注定会受伤。

58.热爱生活有很多方式，但最直接的只有一种，跑一场马拉松。

59.喜欢举重的你，一天不练就觉得浑身不自在了吧！

60.我一生一次又一次地失败，这就是我成功的原因。

61.放弃可以找到一万个理由，坚持，只需要一个信念。

62.

当你想放弃的时候，想想当初为什么开始！只有足够努力，才能看起来毫不费力。

63.

跑步本身就是一件孤独的事，他人再分享再加油，要跑到终点也只能倚仗自己的体力和意志，就像生活本来的样子。

64.要么健身，要么读书，身体与灵魂，必须有一个在路上。

65.

坚持！每天锻炼多坚持一秒，一年360秒。6分钟不能让你变成高帅富，但能改善你的新陈代谢功能，多活几天。

66.

我跟你说，这是个残酷的社会。你别以为有才华很厉害，外表更重要。不管年纪，漂亮是必须的。减肥也没有借口，你能把自己吃肥就一定能瘦下来。你若不想做，会找到一个借口；你若想做，会找到一个方法。将来的你，一定会感谢现在拼命努力的你。

67.跑步真正的目的，不是为了赢得一场比赛，而是试探内心的极限。

68.你流下的每一滴汗水，都会变成他们羡慕的口水。

69.

燃烧我的卡路里，我要变成万人迷，每天锻炼一小时，不达目的不放弃。

70.要么做到最好最积极，不然就是原地踏步没有改变。

71.

健身，是世界上最公平的事情，你付出多少，就收获多少。但很多人一生都在追求结果，却忽略了过程的精彩。

72.

给自己一个目标，虽然最后不一定到达终点，但你每天都在超越自己。

73.

给自己定一个目标，虽然最后不一定到达终点，但你每天都在超越自己。

74.

想一想自己为什么要运动健身吧！为了瘦身，为了健康都好，坚持不了的时候，想一想自己的目标！

75.每一次长跑，都是对自我的一次暴力拆洗与排列重组。

76.

每一个优秀的人，都有一段沉默的时光。那一段时光，是付出了很多努力，忍受孤独和寂寞，不抱怨不诉苦，日后说起时，连自己都能被感动的日子。

77.人生的光荣，不在于永不言败，而在于能够屡扑屡起。

78.想要达到理想中的身材或健康，就赶快动起身子吧！

79.塑造自己，过程很疼，但你最终你能收获一个更好的自己。

80.

健身没有什么捷径可以走，如果你非要走捷径，那就意味着你是个弱逼。没什么做起来是容易的，但只要你还能呼吸，离梦想实现永远只差那么一口气，让你的每一次呼吸都能够起效。

81.

你勤奋充电，你努力工作，你保持身材，你对人微笑，这些都不是为了取悦他，而是为了扮靓自己，照亮自己的心，告诉自己：我是一股独立向上的力量。不要心急，不要贪婪，也不要放弃。因为成功没有捷径，所有人都是一步一步的走过来的。

82.

面对跑步的痛苦和无聊，无论世界冠军还是业余跑者，感受都是相同的。

本文链接：<https://duanjuziku.com/duanjuzi/3wifxh2w53.html>