

タイトル：ダイエット

【本文】

昨日、体重計にのったら、60キロありました。半年前の体重は56キロなので、4キロも太ってしまいました。とてもびっくりしました。多分、お正月に食べ過ぎたのが原因です。そこで、私はダイエットをすることにしました。目標は3ヶ月で56キロに痩せることです。ダイエットの方法は二つあります。一つは食事制限です。夜10時以降は食べないようにします。もう一つは運動です。週に三回ジョギングをしようと思います。三日坊主にならないように頑張ります。

【重要単語】

ダイエット+します	：減肥
ジョギング+します	：跑步
体重計 (たいじゅうけい)	：體重計
5キロ	：5公斤
原因 (げんいん)	：原因
お正月 (しょうがつ)	：過年 (西曆)
食事制限 (しょくじせいげん)	：限制食量
三日坊主 (みっかぼうず)	：三分鐘熱度
10時以降 (じいこう)	：10點以後
多分 (たぶん)	：有可能. 應該
そこで	：因此
びっくり します	：驚訝
5キロ 太りました	：胖了5公斤
彼は 太っています	：他很胖
5キロ 痩せました	：瘦了5公斤
彼は 痩せています	：他很瘦

【重要文法】

1. ダイエットをする ことにしました。

文法：辞書形・ない形 ＋ ことにします

意味：決定做V

例① 今日から 運動をする ことにしました。

例② 明日から お酒を飲まない ことにしました。

2. 夜10時以降は 食べない ようにします。

文法：辞書形・ない形 ＋ ようにします。

意味：儘量做V

例① 今日から 運動する ようにします。

例② 明日から お酒を飲まない ようにします。

【練習問題】

① 我決定下個月去日本了

→ 来月、日本へ行くことにしました。

② 為了健康我盡量吃蔬菜（長期習慣）

→ 健康のために、野菜を食べるようにしています。

③ 明天請你儘量不要遲到

→ 明日、遅れないようにしてください。