



(资料图片)

“轻食”计划，轻松瘦身

“轻食”一到两天，以便让肠胃休息，给身体减负，“洁净”整个消化系统。肠胃干净，不仅可以减少患疾病的机会，还可以辅助人体的自身修复功能，并间接起到美容、减肥的作用。

“断食”简单讲就是不吃东西，充其量一天吃个苹果或者几根青菜——这听起来，似乎对减肥人士更有吸引力。不过，我们这些饮食男女，要整天克制对食物的欲望，并持之以恒，好像不那么切实。如果你做不到“断食”，那么，不妨“轻食”吧。它更体谅我们的身体，体谅我们不那么坚定的意志。每月用一周时间执行轻食计划，轻轻松松就能吃出健康来。而对于纯粹想减肥的人来说，5天“轻食”+周末两天“断食”，也有不错的效果哦！

香草，是这个季节轻食计划的秘密武器，理由如下：

1. 热量低、营养高：新鲜香草热量很低，富含抗氧化物质和其他有益健康的成分。比如薄荷含有抗癌复合物，迷迭香则有助于防止记忆力下降，芫荽叶能减缓某些引发食物中毒的病菌繁殖。
2. 维生素的来源：两勺新鲜兰香就能补充人体每天所需维生素K剂量的27%，还有每日所需维生素A和C的剂量的10%。
3. 香气浓郁：食物煮熟后，撒上一小把香草，能使味道沉闷的食物变得馨香。需要注意的是，我们用香草做菜时，要在最后加入，加热过久或

养生堂 洪福养生会所特约
地址：中央百货12楼
电话：68606299 63120361

者烹饪温度过高，都不利于它们的香气和味道的散发。

“轻食”备忘录：

以下食物，你可以放开了吃，生着吃、蒸着吃、烤着吃，都不会突破卡路里“红线”。它们是：芦笋、西兰花、甘蓝、菜花、芹菜、黄瓜、茄子、莴苣、青豆、绿叶菜、香菇、洋葱、辣椒、萝卜、芸豆、笋、西红柿、南瓜。

(小狐)

脱去厚厚的棉袄，你开始为冬膘烦恼。你在减肥吗，在盲目地控制饮食吗，你的肠胃有没有提出抗议呢？春天，是个减肥的好季节，怎样吃才能既瘦身又健康？别急，我们已经为你量身定做了轻食计划。是的，“轻食”！

“轻食”是营养师提出的新名词，如果你在几年前听说过“断食”，那么“轻食”解释起来就很容易了。营养师告诉我们，一个健康的成年人，最好每周“断

时尚志

优雅手包

春季是女人的季节，手包是提升女人优雅气质的单品。



丝绸与珍珠以及施华洛世奇水晶共同奉献给魅力女人的小手包。



丝绸与水晶手柄的完美结合，手柄的设计更是别有新意。

没有几个女人不爱捋自己的脸，不过，当你的脸正在享受星级呵护的时候，有没想过给自己的老公也搞搞“面子工程”呢？

男人的脸太胖，显得整个人都没精神，不仅如此，有时候还容易给人好吃懒做的感觉。而一张无赘肉的硬朗的男人脸，往往能赢得女性朋友、领导、客户的一致好评。

如果你也有同感，那么就可以鼓动老公做个瘦脸术。

美人计 洛阳毛大夫医疗美容门诊特约
八一路南端供电局正对面
电话：63319977 61651051
www.maodaifu.cn

瘦脸的方式大致有3种：削骨、祛除颊脂垫、打瘦脸针。前两种伤筋动骨，属于勇敢者的游戏。

如果你疼惜老公，不想让他太疼，可以让他选择后一种，尝试注射瘦脸针。打瘦脸针不仅简单易行，半小时就能搞定，不必占用你老公太多宝贵的时间，而且术后一个礼拜就能看到效果，术后护理也很简单。

瘦脸针的功效不能永久持续，这对于男人来说，倒是个好事。男人毕竟不同于女人，脸太瘦的话，会让人感觉他太柔弱。打瘦脸针后，随着肉毒杆菌在人体的代谢，其治疗效果会在半年后慢慢消失，这时如果老公觉得效果好，可接受再一次的注射，如果老公完全不能接受，不再注射新的针剂，脸可以恢复到原样。

需要注意的是，在给老公精心策划整形方案之前，一定要给他做好必要的心理调节。如果你男人晕针，还是别逼人家了。(娜娜)

洛阳网
WWW.LYD.COM.CN
——洛阳人的网上家园
点击生活 服务无限

地址：洛阳新区开元大道报业大厦22层 广告热线：0379-65233618