

关于瘦身那点事儿

关于瘦身,不外乎节食、运动、按摩、抽脂等几种方法,但是,方法不同适用人群也不同。春季是减肥的好季节,小编收集了几种减肥方法,看看你适合哪种吧!

运动减肥

运动减肥是亘古不变的有方法,目前流行的有游泳、普拉提、瑜伽等。游泳对上半身减肥、普拉提对下半身减肥、瑜伽对全身线条的收紧,有明显效果。

缺点:见效较慢,需要较强的恒心和持久的毅力。科学安排运动方式和频率才能有明显的效果。

适用人群:喜欢运动,希望瘦得更健康的人。

针灸减肥

这是中医减肥方式,主要通过小银针刺入人体穴道,疏通经络,加强脾胃功能,降低食欲,改善消化吸收来达到减肥的目的。

缺点:见效较慢,需要专业医生的操作。

适用人群:有耐性、吃得多的脂肪块较多者。

捏脂减肥

利用手的力量,捏松聚积起来的脂肪,再配合适当的按摩,促进体内脂肪和毒素的排出。

缺点:对某些人来说,捏脂的过程比较痛。

适用人群:“大肚腩”和浮肿型肥胖者最适用,此法对手臂、小腿、大腿等处也有效。

抽脂塑身

通过外科手术,抽取需要雕塑部位的多余脂肪,减少脂肪细胞数量,达到塑身目的。

缺点:该方法在于塑身,而不是减重。术后如果不注意饮食,仍会变胖。

适用人群:局部肥胖、不怕痛、希望快速纤瘦者。

喝减肥茶

减肥茶的作用多是降低食欲或通便。

缺点:若喝太多,太勤可能造成营养不良,停药后恢复原样。

适用人群:减肥需求不太大,并希望操作简便、花小钱的人。

吃减肥餐

按营养师推荐的减肥营养食谱,重新建立适合自己的饮食习惯。

缺点:效果因人而异,多半需要饿肚子,不按餐单饮食,体重容易反弹。

适用人群:原本饮食习惯不佳,希望改善饮食习惯的人。(小章)

春日美臂吃出来

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

减肥绝对不能忘记手臂这个裸露率最高的地方。瘦臂除了靠运动,还可以靠饮食。今天,我们来看看怎样吃出美丽的手臂来。

胖手臂形成的原因

浮肿和脂肪是手臂肥胖的两大原因,我们最好根据形成原因,各个击破:

浮肿:寒冷和导致体液循环恶化的饮食习惯,最易造成体内水分滞留,形成积水型手臂浮肿。因此,在饮食上应注意以下几点:

- 1. 尽量多喝水,少喝冷饮。
2. 少吃口味重的食物。
3. 多吃蔬菜和水果。

另外,要多吃促进血液循环的食物,如番茄、红辣椒、牛肉和草莓、苹果、菠萝、香蕉、梅子、猕猴桃、柠檬等水果。

脂肪:要想手臂彻底瘦下来,需要全身配合,否则效果也不会太好。因为上半身的脂肪,绝不可能只堆积在手臂上。手臂肥胖者,通常上半身也是松垮的,所以,想要拥有一双纤细的手臂,要敬而远之。

尔无须畏惧那些无袖装了。但手臂,所以,好的饮食习惯一定

吃出来

美臂计划: 血管,降低血压等功能;还含有维生素C等,有非常好的降脂作用。膳食纤维及果胶等成分,可以促进肠道蠕动,帮助消化液增加,促进新陈代谢。葡萄柚含丰富的维生素C,食物纤维及果胶等成分,可以促进肠道蠕动,帮助消化液增加,促进新陈代谢。

维生素C等,有非常好的降脂作用。

物质可以帮助消化液增加,促进新陈代谢。葡萄柚含丰富的维生素C,食物纤维及果胶等成分,可以促进肠道蠕动,帮助消化液增加,促进新陈代谢。

食物纤维及果胶等成分,可以促进肠道蠕动,帮助消化液增加,促进新陈代谢。

血清胆固醇、甘油三酯及低密度脂蛋白,可使身体内高密度脂蛋白增加,从而降低血脂。

食用冬瓜,能去除身体多余的脂肪,起到减肥的作用。

萝卜:富含果胶酸钙,它与胆汁酸通过粪便排出。身体要产生胆汁酸势必会动用血液中的胆固醇,从而使血液中的胆固醇的水平降低。(丽丽)



(资料图片)

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

Advertisement for 洛阳网 (Loyang Net) with website address WWW.LYD.COM.CN and slogan '洛阳人的网上家园' (Online home for Loyang people). Includes address: 洛阳新区开元大道报业大厦22层 and phone: 0379-65233618.