



想要瘦下来又有优雅高贵的气质,当然首选芭蕾舞运动减肥。下面,编辑为你推荐几个芭蕾舞减肥动作,配合瘦身饮食,让你轻轻松松舞出曼妙身材。

舞出曼妙身材



动作1 下腰

左手扶墙固定身体,右臂向前打开,上举过头,然后向后弯腰,背部收紧。

纤体部位:背部肌肉,可起到伸展、开肩、挺胸、阔背的作用。建议有驼胸不良习惯者多多练习。

动作2 压腿

右手扶把杆,右腿放在把杆上,膝盖绷直,后背挺直向右压。注意身体一定要放正。

纤体部位:腿部,可拉伸韧带使腿更加修长。

动作3 下蹲

右手扶把杆,双脚脚跟并拢,脚尖打开呈一字线,然后下蹲,双膝向脚尖方向

打开,臀部向前顶。

纤体部位:大腿,可拉伸此部位内侧肌肉。

动作4 站姿

站立,右脚向前伸出,脚尖点地,右手向身体右侧打开,左手向体前伸出,呈半圆形。注意收腹、挺胸,眼睛看斜下方。

纤体部位:腿部与背部,可使修长的腿、挺拔的背部展现出来。

动作5 吸腿

坐地,右腿伸直,左腿弯曲,左脚紧贴右腿小腿肚。后背挺直,向左后方拧腰。

纤体部位:腰部,可消除此部位赘肉,有助于保持正确的上身体态,从而锻炼出漂亮身姿。(小新)

配合饮食瘦得更快

★尽量吃新鲜的、自然不加工的食物,减少盐分的摄取,避免腋窝滞留多余水分,防止手臂内侧或腋下后方赘肉的产生。

★避免喝大量冰冻饮品。这是保养上一个很重要的环节,吃太多冰冷的东西影响腹部血液循环,抑制腹部脂肪的消耗。

★每天按时如厕,防止便秘,可多吃香蕉、红薯、芝麻、粗粮等。

美容误区



让你老10岁

许多美容习惯会让我们不知不觉变得苍老,只要避开这些误区,年轻10岁不是梦想,这9个常见的美容误区,你有没有?

1 不去角质

年纪越大,死皮细胞脱落所花费的时间就会越长。换句话说,暗淡肤色持续的时间越长。但是你只要一周一两次去角质,就可以轻松恢复肌肤的光泽。皮肤去角质后,对抗衰老产品可以吸收得更好。

2 忽略手部保养

手最能透露你的真实年龄。手部保养很重要,每两周,要用磨砂产品帮助手部皮肤去除角质。每天早上要涂抹带有防晒效果的护手霜,每天晚上要用含有维生素A的产品在手背做按摩以保持皮肤紧致。

3 不用防晒霜

大部分的皱纹都是由日晒引起的,所以白天外出一定要用防晒霜。脸上要用广谱的防晒产品,可同时抵挡UVA和UVB。

4 用粉底遮盖细纹

你如果将粉底抹在细纹上,用粉底来遮盖皱纹就大错特错了。在皱纹上涂抹大量粉底反而欲盖弥彰,更加夸大它们的存在。弥补的措施应该是,上完粉底后,用蘸过化妆水的化妆棉在脸上温柔地按压。这样可以带走停留在细纹上的粉底,使化妆效果更柔和自然。

5 不画眼线

到了一定的年龄,外眼角会开始下垂,而

眼线和睫毛膏可以帮你掩盖这个问题。用黑色眼线笔描上眼线,在外眼角处逐渐变细。接下来,用睫毛夹夹卷睫毛,上两层睫毛膏,这样会使眼皮瞬间得到提拉,让眼睛充满神采。

6 用错口红

金属色或彩虹色的口红让T台上的模特光彩照人,但是它们不适合年龄稍大的女性。稍年长的女性最好远离闪亮的口红。

7 使用冷色调眼影

金属色系的冷色调眼影更适合高中女生。年龄稍大的女性用冷色调眼影,会显得过于严肃并凸显眼角细纹,而用有柔和闪光效果的产品会显得年轻。

8 古铜色产品使用不当

不恰当的仿晒效果会让你看上去显老,因为黄色、棕色的古铜色系化妆品会让肌肤有暗沉感。与其刷遍全身,不如只用在发际、颧骨和下颌来打造光晕效果。不要用在眼睛、鼻子和嘴的周围,记住这些部位的暗沉会让你立刻显老10岁。

9 无层次的发型

女明星的发型都富有层次,像刘嘉玲、张艾嘉、麦当娜……这样做当然是有原因的,缺乏层次的发型会让你看上去无精打采。反之,让造型师帮你把头发修剪得有层次,可以使人们的注意力集中在颧骨部位。

(小新)