

网事·周末



@非常网闻

天气骤冷,妹纸们不想出门,没几天,她们就陷入对体重的深深怨念之中,不是嫌脸蛋胖,就是嫌腰粗。怎么办?常规的运动减肥法不行,咱就来点儿另类的——



新浪微博
http://weibo.com/lywanbao
腾讯微博
http://t.qq.com/lywanbao
微信公众号:lywb20

仰卧起坐玩儿亲亲

妙招1 写一篇完美游记

■减肥原理:耗时耗力耗心思。

据说最能引起网友羡慕嫉妒恨的不是晒有钱,也不是晒美貌,而是晒出游!看别人在欧洲的高贵冷艳照、在泰国的异域风情照,有多少人咬着小手帕泪流满面,表面平静,内心狂呼:我也想去啊!振作起来,你也有一种可以同时达到炫耀和减肥效果的事做,那就是写一篇完美游记。

第一,内容要详细。从出游物品、交通、住宿、注意事项到美食攻略统统都要列上,然后把每一天的行程写出来。第二,文字要千锤百炼,最好句句都是经典,带着出游的美妙感觉。第三,图片要P得美美的。现在不是在路上,你有大把的时间可以去斑、去痘痘、加眼线,力求与文字搭配和谐。第四,把游记传到网上,等待众多网友围观。

别小看这个减肥方法,它真的是耗时耗力耗心思的一项巨大工程哦!

妙招2 别让手机离开地面

■减肥原理:把手机放在地上,这样你就不得不一会儿站起、一会儿蹲下。

最新科学实验证明,睡前玩儿手机会导致发胖。这可怎么办?我们怎样才能拯救自己的体重?试试把手机放在地上吧。

注意,是手机背面完全接触地面,不能用手拿起手机,这样一来,想玩儿手机的你,就只能以坐着、蹲着、趴着、侧躺着的姿势来玩儿手机了,你会发现,每一种姿势你都坚持不长,需要不停转换姿势。折腾一会儿,卡路里消耗不少。而坚持不了的人,也别让你的手机离开地面,这样你盯着手机屏幕的时间就缩短了。如果睡前这样做,也能有效防止自己长时间玩儿手机,阻止长肉哦,快试试吧。

妙招3

看吃不到的美食图片

■减肥原理:专找那些现实中吃不到的美食图片,饭前自虐,降低你对面前饭菜的兴趣。

对于吃货来说,其燃烧的脂肪远远比不上吃进嘴里的。怎么办呢?沉思再三,咱提供一个办法——专找那些现实中吃不着的美食图片,饭前自虐。

比如,北欧寒风中沾着几片晶莹雪花的草莓蛋糕,咬一口,酸甜的味道弥漫唇齿间,还带着雪花的丝丝凉意……好吧,这都是想象。

比如,日本的龙猫饼干,做得惟妙惟肖,圆圆的肚子上面还撒着糖,可爱到爆,好吃到想哭……好吧,这都是从别人那儿听说的。

饭前看一看,降低对饭菜的兴趣;每天看一看,看得泪流满面,决心好好读书好好工作,总有一天要找到它们!吃了它们!

记住,一定是身边和淘宝上都买不到的哦,如果买得到,就不是你减肥,而是你的钱包减肥啦。

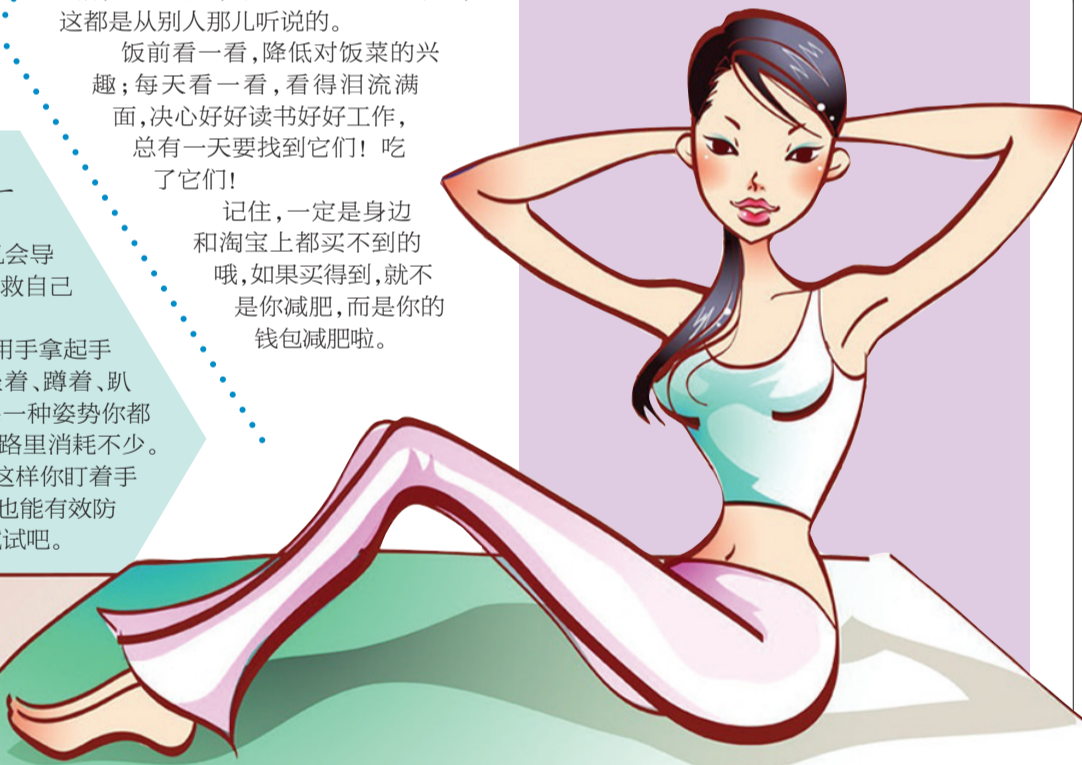
妙招4 仰卧起坐亲女友(男友)

■减肥原理:做仰卧起坐,不仅能减肥,还能亲到你家的达令。

运动是公认的最健康的减肥方法,但是很多人都坚持不了,怎么办?你需要一点儿激励。和你家达令一起做仰卧起坐吧!在家里的空旷处,压住对方的腿,激励他(她)坚持做仰卧起坐,做一个,就亲一下,其间可搭配各种鼓励类和调戏类话语,以激励对方达到更好的成绩。

没有结婚,也没有恋爱的人可怎么办呢?心中有暗恋对象的,请暗恋对象来帮你压腿;没对象有偶像的,请好友拿着你的偶像照片让你亲;没偶像有宠物的,让宠物坐在你的腿上,它会用天然呆萌眼神鼓励你:“胖主人,没对象;胖主人,没对象……”

据说效果也不错哦!(据都市圈网)



@一周大热

2013年十大“酷刑”出炉

近日,网友评选出了2013年十大“酷刑”:1.减肥。2.早起。3.断Wi-Fi。4.剧透。5.想念一个人。6.吃五仁月饼。7.和处女座的人相处。8.说话不说完。9.午餐吃什么。10.挤地铁。你最怕哪个?

点评:网络评选出的十大“酷刑”哪个我都不怕,我最怕工作出错。——网友

老汉约网友开房 发现对方是自己儿媳

57岁的王老汉结识了女网友“寂寞的花草”,前者谎称“老伴去世”,后者编造“丈夫入狱”,直至发展到开房,尴尬的事发生了:女网友竟然是王老汉的儿媳!更尴尬的是,他俩被刚赶到家的王老汉的儿子抓获,一顿胖揍是少不了的。

点评:这节操啊碎了一地。——网友

雾霾天气哈尔滨公交车迷路

近日,哈尔滨出现雾霾天气,由于雾大,两辆88路公交车迷了路,带着车上乘客跑丢了。一名司机说,雾太大,他本想等等看,但车上的10多名乘客急着赶路,说可以帮忙一起看路,结果还是跑丢了。

点评:妹妹,你大胆地开着导航走!——网友

男子误向亡父银行卡存9000元

沈阳市民陈静一不小心把9000元存到亡父名下的一张未激活的卡里。银行称,这钱想取出来得办理公证。陈静跑了一个多月,拿出爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、姥姥、姥爷的6份死亡证明仍无法将钱取出。

点评:钱是怎么存进去的,就应该怎么取出来呀!

——网友
(本报综合)

01 >

03 >

02 >

04 >