

享瘦夏天

小家电篇

想做苗条美女、小脸美人

夏日减肥餐 小家电显神威

□记者 曾宇凌 文/图

“去年穿着还宽松的牛仔裤，今年竟然穿出紧身裤的效果，瞬间觉得自己‘杯具’了”，如果您也有跟市民王女士一样的苦恼，那就赶紧实施减肥大计吧！

有人说，减肥是世界上最痛苦的事儿，饿肚子难受，也很难坚持。其实，只要借助一些小家电制作减肥餐，减肥就可以成为一件轻松的事儿。

早餐 烤面包片儿+果蔬汁

推荐神器：

- 飞利浦烤面包机 参考价格：439元
- 九阳迷你甲壳虫榨汁机 参考价格：999元

中医养生理论说：“早餐吃得要像皇帝，午餐吃得要像平民，晚餐吃得要像乞丐。”所以，就算在减肥期，早餐也必须吃饱又吃好，烤面包片儿+果蔬汁就是不错的选择。

大美人儿张曼玉对饮食极其讲究，体型一直纤细窈窕。她的早餐就经常是烤面包片儿、苹果汁等。

这款飞利浦烤面包机，可一键解冻和烘烤，用翻热按钮可以重新加热冷面包或使刚刚烤好的面包更加焦黄。机身还设有可分离式面包屑底盘，方便清洁。

现在正是果蔬大量上市的季节，早餐来一杯营养满满的果蔬汁，定能开启一天的好心情。这款榨汁机采用螺旋式挤压方法，出汁率能提高55%，而且果汁不易氧化变色。



午餐 青菜鸡肝粥

推荐神器：

- 美的古法生磨豆浆机 参考价格：699元



对减肥人士来说，午餐满足两个必备要素就够了——碳水化合物和高蛋白。试试小记给您推荐的这道青菜鸡肝粥吧，大米含有丰富的碳水化合物，能为人体提供所需的糖分；鸡肝中含有丰富的蛋白质，营养价值高。

这款豆浆机最大的特点就是模仿石磨的研磨原理，增加了食材与磨盘研磨的次数。除了用米糊键制作青菜鸡肝粥，您还能用它做豆腐、豆花，每天换着口味儿给自己做健康又低脂的美味午餐。

晚餐 水果酸奶

推荐神器：

- 飞利浦多功能电饭煲 参考价格：1468元

酸奶是一种很好的减肥食品，如果您正在减肥，别忘了在晚餐时光，犒劳自己一份水果酸奶。

超市卖的酸奶，价格贵不说，还可能含有添加剂。自己动手制作酸奶，健康又省钱。这款飞利浦多功能电饭煲就带有做酸奶的功能，还附送了做酸奶的小杯子。做好酸奶后，您可依照个人口味儿，加入樱桃、香瓜、西瓜、桃子等时令水果。

除了做酸奶，这款电饭煲还能煲汤、熬粥、做蛋糕，功能很强大，很适合减肥人士。



美容篇

有了它们 事半功倍

□记者 杨柳 文/图

胖妞最怕过夏天，身上的肉还好说，也许巧妙的搭配就能帮你略微掩饰，如果脸上的肉较多，那就有些难办了。选择合适的瘦脸产品，加上正确的按摩方法，你也可以做个迷人的小脸美人。

近日，洛阳晚报记者来到王府井百货，为大家搜罗了一些瘦脸塑身护肤品。

●娇韵诗纤颜塑身系列

说起瘦脸塑身，很多人都会想到娇韵诗，这个法国的品牌以生产丰胸、纤体、瘦身等功能性化妆品而闻名全球。

这套娇韵诗瘦脸塑身系列产品包括纤颜紧致精华乳、纤颜紧致慕斯面膜、纤体精华霜、花样年华美腹霜、纤柔塑身霜。

这些产品都添加了特别的植物精华，通过娇韵诗独特的5步按压手法，能够分解多余脂肪、消除水肿，让肌肤更加平滑，脸部和身体的轮廓更紧致。



●欧莱雅立体纤颜精华乳

这支精华乳是欧莱雅首款瘦脸精华，添加了高科技纤颜因子、野大豆蛋白和七叶皂素等成分，通过按摩，能够收紧双下巴，提升双颊线条，让苹果肌更立体。



●嘉媚乐葡萄柚精油

嘉媚乐是一个以精油为主打产品的化妆品品牌。这款葡萄柚精油由美国有机种植葡萄柚冷压萃取而成，能帮助面部或身体减少过多的水分、油分聚集，紧致肌肤，令身姿更优美动人。

需要注意的是，这款精油属于单方精油，不能直接用于皮肤，需要用基础油调和稀释或添加在乳液、面霜中使用。



●碧欧泉纤体系列

图中从左到右为碧欧泉局部纤体精华乳、碧欧泉纤体密钥精华露。

这两款产品是碧欧泉针对易胖体质人群推出的纤体产品，含有高科技燃脂成分和天然酵母紧致精华，能够减少身体脂肪堆积，加速脂肪燃烧，重塑迷人曲线。

洛阳晚报记者在采访中发现，几乎所有的瘦脸和瘦身产品，都要配合一定的按摩手法才能收到较好的效果，所以想要瘦脸美体，美眉们不可偷懒啊！

