

肚子大腰粗怎么减最快

●李斌

一、饭后散步

不要饱饭后立刻坐下来,所以想要瘦腹部的话那只能在吃饱的时候尽量走动一下,就算天气不好下大雨你不能出外面散步的话你在室内也不要坐着,站一个小时也比坐着好,你可以找来一张比价高的桌子,然后上上网看看电影什么的,一小时一会就过去的!

二、实时自我清肠

身体的垃圾如果得不到排出就会堆积在肠内,这样小腹也会凸起。因此,适时的清肠就很有必要了。清肠不一定要喝减肥茶,只要科学调整饮食能达到清肠的效果。连续三天只喝白粥就是不错的选择。在这三天除了配少量榨菜,其他什么都不吃。三天后身体的垃圾和废物都能排出来,甚至会有一种脱胎换骨的感觉,连皮肤也会变得有光泽。凸起的小腹当然就会自动自觉地消失啦。

三、多喝纯净水与健康果汁

每天至少喝8杯以上的饮用纯净水和健康果汁可是一个十分轻松的减肚子方法。因为水在我们体内起着至关重要的维系代谢的作用,而鲜榨的健康蔬果汁还可以给肌肉以及骨骼提供必不可少的维生素。所以那些整天总是想减肥却又减不下来的



女生们就要注意了,看看你自己是不是不爱喝水或者每天喝的水太少呢?水能够帮我们带走肠胃里的毒素,毒素清走了,肚子自然就瘦下来了,小肚腩不也没有了么?

四、养只宠物

其实不少美女都是十分喜欢小动物的呢。但是,很多美女就是因为懒所以不会在家里养上那么一两只小宠物。很多美女觉得,养一只宠物既需要喂它吃的,又有帮它清理尿的尿的,洗澡什么的,实在太累人了。可是你知道嘛,养一只宠物平均每天比不养宠物的朋友多消耗850卡路里,相当于

一份炒饭所含有的热量哦。每天少了850卡路里,长久以往不是一个十分可观的数字嘛。

五、六点开吃晚餐

据营养学家和纤体专家所说,睡前4小时不吃任何东西就不会容易发胖。但是,如果已经有了小肚腩的美女,就不妨将晚餐的时间安排在更早的时候,晚上6点之前可是一个绝佳的时间。这样一来,能够让肠胃在睡觉之前有充分的时间消化、排空胃里的食物,这样小腹才不会囤积脂肪,也才能够拥有平坦的小腹。而且大家要切记,在吃完晚餐之后可千万不要再吃零食了,好好管住自己的嘴巴吧。

六、常做伸展运动

俯卧在地上,双手略微分开与肩同宽,靠近身体,慢慢抬起上半身,保持这个姿势10秒钟。慢慢地进行“仰卧起坐运动→仰卧提腿运动→站立提腿运动→躯干稳定性训练”的顺序慢慢地完成,大约需要20分钟。前后3分钟分别进行伸展运动,放松肌肉。燃烧脂肪必须依靠氧气。锻炼过程中往往会不自觉地屏住呼吸,因此要有意识保持正常呼吸。



三招按摩

让女人乳房变丰满

刘梦婷

现实中拥有一对自然挺拔的乳房是许多女性的梦想,而生活中不少女性天生胸部就小,还有一些是因为生育,哺乳使胸部下垂或缩小。为了让乳房变大,可谓是想尽了办法。那么乳房怎么变大呢?别急,接下来为大家介绍几个让乳房变大的方法,供大家参考。

三招按摩乳房

(1) 十指张开,将双手分别放在一侧乳房底部,从底部开始,慢慢地向乳头方向推。或者,用双手手心分别覆盖一侧乳头,五根手指按在乳房底部,呈放射状,向乳头方向拉,重复30次以上。

(2) 用双手罩住乳房,以乳头为中心,在乳房底部按顺时针方向画圆圈。画的时候要稍微用力,重复30次以上。完成以后,再按逆时针方向画圆圈,重复30次以上。

(3) 用食指、中指和无名指这三根手指,从乳房上方开始,向乳房下方画圆圈,重新回到乳房上方时不要停,往上推到锁骨处,重复30次。

服用维生素

(1) 维生素C能防止胸部变形,富含维生素C的食物有香蕉、苹果等。
(2) 维生素B群有助于雌激素的合成,富含维生素B群的食物有牛奶、牛肉、豆类等。
(3) 维生素A能刺激女性荷尔蒙分泌,富含维生素A的食物有蛋、牛奶、乳酪、动物肝脏等。
(4) 维生素E具有帮助乳腺发育的功能,富含维生素E的食物有酪梨、花椰菜、核桃、花生、芝麻油等。



按摩带脉穴可治妇科病

马晴

带脉穴隶属于足少阳胆经,是足少阳胆经与带脉相交会的点,具体在我们腰部的侧中线上。如何找准带脉?以肚脐为中心划一条水平横线,以腋下为起点划一条竖线,两条线的交点就是带脉穴。

带脉穴具有治疗多种妇科疾病的功效,例如经闭、月经不调、白带异常、子宫内膜炎、附件炎、盆腔炎等,还有一定的减肥功效。

带脉是带脉穴所在的经脉之一,带脉的主要功能是“约束诸经”,意思是保证我们的腰腹和下肢经络气血运行正常,让全身的经络更加协调和柔顺。中医认为,腰腹是下焦和女性胞宫所处的位置,约束诸脉的功效能够固摄这些部位的元气。如果带脉出问题,中医称之为“带脉不引”,会诱发妇科病症,包括月经不调、崩漏、带下等。

按摩方法是:身体放松,最好取站立姿势,两脚间距略大于肩宽。双手拇指指腹按压两侧带脉穴,缓慢垂直用力,按揉结合,使指压力度以深部能够感受到酸胀感;然后向两侧缓慢扭转腰部,以增强酸胀感和走窜等感觉,持续1-2分钟后逐渐放松,然后再逐渐用力按压。如此循环持续8-10次。每日1-2次。

此外,按摩带脉穴还有助于腹部减肥。不妨试试敲打带脉穴,用空心拳轻轻敲打,力度适中即可。如果想增加效果可以扩展为敲击整条带脉。这种方法是通过促进经络气血运行来帮助甩掉腰腹部的赘肉。不过,孕产妇不宜使用此法。

如何快速排出体内毒素

耿亚林

人体内排出。达到健身、养生两不误。

4. 喝蜂蜜水

蜂蜜是最滋补的保健食品,也是纯天然的健康绿色食品。多喝蜂蜜水可以润滑人体的肠道,促进消化,让肠胃快速的蠕动之后,达到排便的效果,也瞬间就让毒素一同排出体外。

5. 断食

一个月进行一到两次的断食,在此期间内只喝水。选择在周末休息的时间里,从早晨起床后,就不要吃任何的食物,更不要涂抹任何的化妆品,让身体内所沉积的毒素能够排泄感,还原一个轻松的身体。饿的时候,用水来充饥。不过一定要按照自己的身体体能来选择断食时间,半天到一天的时间为宜。

6. 多喝绿茶

绿茶富含抗氧化剂,可以帮助修复受损细胞。每天喝几杯绿茶保持体内水分,排出体内毒素。然而这些都不是绿茶仅好处,它还是新陈代谢的助推器,能有效帮助减肥。

7招减掉小肚子

魏一辰

很多人对肚子上的肉无可奈何,美国“MSN网站”刊登知名胃肠病学家、乔治城大学医学院助理教授罗宾恩·泽坎的建议,教你通过饮食减掉腹部脂肪。

少吃盐

高盐食物能刺激食欲,从而更多地积累腹部脂肪。如果觉得味道寡淡,可以用醋或者一些香辛料来调味。

尽可能回家吃饭

在外吃饭会增加垃圾食品、高热量食物的摄入,如果一定要在外应酬,饭后可以散步回家。

饿的时候吃零食

饥饿的感觉袭来时,很多人忍着不吃,这其实并不正确。食欲反弹后,会摄入更多的高热量食物。不妨在饥饿时吃点零食,如水果、酸奶,能增加饱腹感。

晚餐要少吃

从生理学角度看,天黑后胃收缩减少,晚饭吃太晚不利胃排空食物,妨碍进一步消化。

少吃高脂食品



晚饭少吃高脂食品,如肉类、奶酪、蛋黄酱之类,会影响胃及时排空食物,不利消化。

高纤维食物要适量

蔬果富含的食物纤维固然有利消化,预防便秘,但一顿吃太多,也会因纤维的刺激,导致胃部不适,过犹不及。

小口喝水

小口喝水对促进食物消化很有帮助,大口喝水会冲淡消化液,不利消化。要在两餐之间喝,吃饭时喝水影响消化。

“微运动”减重健骨两不误

袁纩

超重和肥胖取决于总体能量摄入和消耗是否均衡。在保持健康的同时,还要选择高质量的生活,在保持均衡饮食、吃动平衡的情况下,适量选择享用一些美食无可厚非。重要的是做任何事都适量、有度,尤其是要均衡:膳食均衡、吃动平衡。

“中国健康知识传播激励计划(吃动平衡走向健康)”项目日前发起办公室“微运动”,倡导上班族利用工作间隙进行简单有效的身体锻炼。职业人群是社会发展的中坚力量,而现在由于缺乏运动带来的健康问题需要全社会予以关注,因此项目倡议以“微运动”形式,帮助上班族在有限的时间和空间里进行有效锻炼。

很多年轻的职业族工龄不长,久坐不动的工作方式却使骨骼快速趋向老化。锻炼不仅有助于减肥,还能强健肌肉,保护骨骼健康。造成骨质疏松的主要原因是激素水平变化、饮食中摄入的钙和维生素D不足、缺乏体育锻炼,以及遗传、服用影响骨代谢药物、吸烟、酗酒等。肌肉能够对骨骼、关节起到保护作用,如果这些肌肉力量减退,支撑身体重量的力量不够,关节负担就会加重,变得不稳定。

所以要想关节稳固,就要练好关节周围的肌肉。同时,增加肌肉力量的抗阻力运动可增加年轻人的骨密度,使中老年人延缓骨量丢失,有利于骨骼健康,预防骨质疏松,譬如锻炼腹横肌等核心肌群的平板支撑。

对于那些不经常运动的人,可以从既简单强度又低的运动做起,将有氧运动与无氧运动结合起来,比如散步、慢跑、游泳等,可满足肌肉对氧气的需求,同时配合包括哑铃、俯卧撑、仰卧起坐等,控制体重、保护骨骼两不误。