

无公害蔬菜配送 西安蔬菜配送 文博蔬菜配送

产品名称	无公害蔬菜配送 西安蔬菜配送 文博蔬菜配送
公司名称	西安文博农副产品有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	西安市未央区东杨善村1组042号1楼004室
联系电话	18691870228

产品详情

饭后一个神奇小动作，吃再多也不怕胖了！

单腿抱膝式站立

作用：

伸展腹部、背部、腿部的肌肉，促进全身的代谢，提高脂肪的燃烧率，对瘦大腿也特别有效，想要单独瘦大腿的也可以经常做。还能刺激腹部，可以预防胃痛和，帮助肠胃蠕动和消化。

站法：

- 1.自然站立，双脚合拢，上半身挺直，眼睛看向前方。弯曲一侧膝盖，双手抱住小腿，脚尖绷直。
- 2.双手用力将腿部拉向身体，深呼吸三次，保持十秒。
- 3.放开腿部，调整呼吸三次。相反方向进行同样的动作。

食堂承包公司主食食品安全关键控制点

主食加工过程中要确保加工环境干净整洁，以防止异物掉入主食中造成物理伤害。主食加工区禁止使用百洁布、钢丝球等容易造成物理伤害的保洁工具。

食品加工机械要保证干净整洁、安全有效，严防机械油泥带入主食中。

主食制成成品后，要放入熟制品容器中，盖单盖被标志要向外，要确保做到生熟分开。

学校应如何选择食堂承包公司

首先，应该先去了解该家食堂承包公司是否具备运营学校食堂的管理能力，这是首要条件。你不能说连大型食堂管理经验都没有，这样的公司就不太靠谱了。其次是了解该家食堂承包公司是否具备成功的食堂管理模式，这个是重点的考查方向，应当要求食堂承包公司解说以及提供管理理念再进行实地考察，建议去他们提供的承包对象进行实地考察一番，听听他们的看法。还有就是查看一下食堂承包公司的经济实力，另外看看你广告上看到的和他公司实际之间是否有出入。后当你确定下来哪家公司好就先试着合作一个月不要急于签长期合同。