

果然瘦身2代的饮食减肥方法

产品名称	果然瘦身2代的饮食减肥方法
公司名称	孟伟（个体经营）
价格	面议
规格参数	
公司地址	洛阳市老城区北大街
联系电话	0379-67339562

产品详情

春天是朋友们在一起出去游玩的好时节，但是在游玩的同时不要忘了自己还在进行减肥哦！千万不能放任自己大吃大喝的哦！那么我们在春天这个美丽的季节，该怎样来改变自己的饮食习惯来进行减肥的呢？其实只要简单地注意几点，还是可以帮助你成功瘦身的哦！下面就让[果然瘦身第2代](#)告诉你方法吧！

新的减肥法是在日常三餐中科学地配搭食物，例如，奶油类高脂肪食物会使人体脂肪增加而发胖，然而新的科学研究发现，即使一次吃下5公斤奶油，体重也一点不会增加，问题在于不能同时进食面包、土豆、大米等含有碳水化合物的食物。

建议每一餐包括如下内容：

100克瘦肉或家禽或鱼或海产品;一小盘白菜;半片薄烤面包;一个苹果或橘子。

可以加无热量的调味品，如柠檬汁或醋等，加中等量的盐或胡椒。饮适量咖啡或茶。不能用别的食物代替上述的食物。该饮食食谱的热量为1045千焦，全天2090千焦。

许多人都经历过减肥，也有许多人都觉得减肥是很困难的事情。其实只要你用对了方法，长时间的坚持下去你就会发现其实减肥也是很简单的事情呢！~想要减肥的朋友们可以试试上面的饮食方法的哦！

来源：<http://www.chaye008.com/post/161.html>

更多关注：纽斯葆ob蛋白胶囊官方网站：<http://www.nsibao.com/> 果然瘦身官网：<http://www.17810.cn/>
瀚美堂左旋肉碱；<http://www.hmeitang.com>