

苹果醋减肥胶囊教你21天减肥方法

产品名称	苹果醋减肥胶囊教你21天减肥方法
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

闲着没事就开始在网上找一些关于

减肥的知识，准备来改变自己的身材

。无意中在苹果醋减肥胶囊（www.20845.com

）官网上看到一个关于21天减肥法的帖子，就觉得很是有趣，所以就想着试试，我的减肥经过是这样的！“21天减肥法，就是在21天内，通过控制饮食的份量和种类，控制进食时间等，不用依靠药物或运动而达到减肥的效果。21天共分三个阶段，分别是前3天断食阶段，中8天蔬果餐，后10天6成饱饮食。但这种减肥方法会有副作用，会一定程度上影响健康，应慎重采用。”这是我第一次尝试减肥用的方法，因为觉得“快”，头三天断食的时候，那是相当的难过，真叫一个饿啊，晚上躺床上就想着赶紧睡着，过去一天就快一天了，但是真是撑不住，三天内吃了十颗枣子，上称大约轻了2kg左右。同学在新校区赶画，几天回来之后说我的脸都陷进去了，但是，我清楚的明白，这几斤不是肉，只是水分罢了。8天的蔬果餐过去后，开始吃饭，第一顿吃的是番茄炒蛋饭，那个人间美味啊！但是，最终结果非常不佳，因为饿太久，对食物的渴求度越发的高，在开始吃食物的时候相当难控制食欲，结果导致暴饮暴食……以失败告终。插曲：饿太久，中间有天低血糖，直接倒地摔晕了，脸都破了，所以强烈不推荐饿瘦！

最终减重：5斤 过了冬天全吃回去了…… 来源：<http://www.20845.cn/post/459.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/> 安睡宝睡眠治疗仪<http://www.anshobao.com>