

# 饭后怎样才不会发胖

产品名称	饭后怎样才不会发胖
公司名称	惠州市惠城区修身堂美容院
价格	1000.00/次
规格参数	
公司地址	广东省惠州市鹅岭南路59号
联系电话	0752-8888599 13553447870

## 产品详情

怎样才可以减肥？不管哪个人对美食的诱惑都是挡不住的，对于肥胖者来说整天要和美食做斗争，似乎越吃越肥，不吃呢嘴巴又馋不住，痛苦哇！惠州修身堂减肥专家接下来就教大家小妙招，饭后动一动就能告别多余脂肪的出去，看下面值得你学习！

### 1、饭后减肥小动作——蹲桩

双脚分开与肩同宽，双臂自然下垂，两手掌轻贴于腿两侧，眼平视前方。然后两手臂抬起成抱物状，手高不过肩。两腿屈膝下蹲约130度，上身挺直，保持15秒。当下肢出现酸、麻、胀感时，缓慢站起来，自然呼吸。

### 2、饭后减肥小动作——泰山坐

此动作虽然是坐着，可是腰背挺直地坐着比站立消耗的热量还要多。而且弯曲的双腿降低了下半身的血液循环，从而使上半身尤其是胸膛和消化系统的血液循环加速，可以促进消化，并且能平衡身体各部位的神经系统，使养分输送均匀，减少了局部堆积脂肪的可能，从而达到减肥消脂的功效。

做法：身体采用跪姿，两小腿胫骨着地，两脚脚背平放在地板上，两大腿与地面垂直；双膝并拢，两脚大脚趾交叉摆放，两脚跟倒向两边；缓缓坐下来，臀部落在分开的两脚跟之间；双手放在两大腿上，抬头，双眼平视前方。一般饭后坐10-20分钟即可。

### 3、饭后减肥小动作——家务

很多人都不喜欢做运动，刻意地运动去减肥非但辛苦而且难以坚持下去，还有可能会反弹。其实饭后并不用刻意地去做运动，做一些简单的家务，刷刷碗、擦擦窗、扫扫地、收拾收拾屋子等都是饭后减肥瘦身的好方法。

### 4、饭后减肥小动作——散步

正所谓“饭后百步走，活到九十九”，散步能帮助消食。如果不想到户外散步，那么在房间里溜达溜达

也是好的，就是切忌坐着一动不动。

惠州减肥纤体最好的方法是什么？香港修身堂还推出Power Slim旋涡爆脂仪，全美国首部利用汽泡微气压(cavitation)在身体内产生飓风般旋涡效应，瞬间让脂肪分解、乳化成脂肪酸、甘油，并穿透细胞膜带走，只需15分钟便能击破顽固脂肪，让你轻轻松松拥有轻盈体态。

以上文章引自<http://www.hzxst.cn/qianti/shoushen/965.html>

由香港修身堂（惠州美容院）温馨提供<http://www.hzxst.cn/>

<http://www.hzxst.cn/zt/xt.html>