

# 谷物膳食纤维粉OEM代工厂 无糖代餐粉定做 固体饮料贴牌生产厂家

产品名称	谷物膳食纤维粉OEM代工厂 无糖代餐粉定做 固体饮料贴牌生产厂家
公司名称	济宁经济开发区博文百货便利店
价格	18.00/件
规格参数	编号:X13863702344 类型:固体饮料 标准号:GB/T 29602
公司地址	山东省济宁市济宁经济开发区马集镇朱庄村46号 (经营场所)
联系电话	13863702344

## 产品详情

1. 补充水分：每天至少喝2000cc的水，当体内脂肪燃烧利用时，需要有足够的水分将这些代谢产物排出。减重当中非常容易脱水，所以水分补充更为重要；
2. 膳食纤维：多吃蔬菜或其他高纤食物，饮食中多多摄取膳食纤维，可以促进肠胃蠕动，帮助排便，而青菜热量低体积大，可以减少饥饿感。肚子饿时也可以选择一些低热量水果像蕃茄，芭乐等；
3. 摄取蛋白质：通常代餐的成分中蛋白质的量不足以应付人体的需要，长期服用时会造成蛋白质不够，而使得身体细胞修护的能力变差，皮肤弹性下降，免疫力下降等健康上的问题。所以豆，奶，蛋，肉类这些富含蛋白质的食物每天都要摄取；
4. 运动：运动可以在减重过程当中，增加热量的消耗，让你瘦的更快，而且可以帮助保持肌肉，提振精神，增加脑内啡，在减肥当中也能保持心情愉快。