

喝水都会长肉的原因

产品名称	喝水都会长肉的原因
公司名称	深圳市净莱泉净水设备有限公司
价格	200.00/台
规格参数	
公司地址	深圳市坪山新区宝山第二工业区78栋
联系电话	0755-84289618 15712109715

产品详情

具体地说，每天摄取的热量应为1600千卡，而每天的运动量至少应为100-300千卡，努力使自己的体重平均每月减去2千克。这种情况下，如能合理饮水，就能使减肥效果更加理想。安全水,健康水,健康饮用水。网址：www.szjingshuiqi.com 电话：15712109715

俗语有“水肿”一词，即水也会成为发胖的原因。这只是体重的一时增加，与原本肥胖(脂肪异常增大的状态)的人完全无关。从这个意义上说，减肥刚刚开始的时候，很多人体重都会急剧减少3—4千克，但实际上其中的70%都是身体多余的水分，脂肪并没有被燃烧掉多少。

作为减肥的常识，我们都知道应努力控制甜食和高脂肪、高热量食品的摄取量，却容易忽视了高卡水(酒精、碳酸饮料、天然果汁、汤、牛奶等)。将这些水换成无热水或茶，减肥就会更加轻松。

运动后或在炎热的夏天一日0.5千克，就容易喝些碳酸饮料。一瓶可口可乐或苏打水中含有100卡热量，这样，运动的效果就荡然无存了。还有很多人爱喝番茄汁或蔬菜汁，其实这些饮料也不是无热量的，一瓶中至少含40千卡热量。而一瓶牛奶的热量为30千卡。所以我们喝饮料之前一定要先计算一下其热量。在这里，我希望大家能养成饮用无热量冷水的习惯。尤其有些必须减肥的人，应该将桌上的大酱汁和汤换成粗茶或绿茶。

健康减肥五大原则 早睡早起; 节食过程中也要坚持一日吃三餐，不吃零食; 不吃夜宵;
积极运动，参加体育活动; 不急不躁 http://www.szjingshuiqi.com/jk_28.html

网址：www.szjingshuiqi.com 电话：15712109715