

# 益然郑多燕女士专用健身哑铃减肥瘦臂哑铃提胸辣妈正传0.7kg

产品名称	益然郑多燕女士专用健身哑铃减肥瘦臂哑铃提胸辣妈正传0.7kg
公司名称	南通益然运动用品有限公司
价格	11.00/件
规格参数	品牌:益然 材质:pe 货号:yr-8088
公司地址	如东县新店镇双虹桥村
联系电话	0513-84382888 18936421299

## 产品详情

益然0风险承诺：

- 1、质保范围：非人为的质量问题，7天内可退换。
- 2、只看价格?不看售后?等于后悔，我们给您最真实的服务
- 3、我们的产品全国联保让您无后顾之忧
- 4、我们厂以健康为理念，以科技为先导，以创新为核心，以服务为宗旨。以技术进步推动人类健康为己任，让人们“在运动中享受，在享受中健康”，率先在“江苏省健身器材之乡”这片沃土上，不断创新，不断开发，以新颖、实用的优质“益然”牌健身产品服务于广大消费者。所以我们的产品相当的正规，质量有保证。

### 《郑多燕减肥瘦身操注意事项》

第一点就是很多人跳完之后觉得特别的口渴，所以跳完之后就喝很多的水。其实这是不对的。首先是身体的器官一时很难适应，同时也降低体内的温度，使得原来可以排除的汗液无法排除体内。

让我们的运动效果没有更好的发挥。当然也不能立刻去洗澡，最好是等自己的身心平和了，身上的汗液干了之后再喝水，洗澡。

第二 很多人问我是早上运动好还是晚上运动好。如果说早上有时间的話，早上是最佳的运动时间，因为经过一个漫长的夜晚，你身体内的糖元基本上行消耗完了，你起床之后运动消耗的基本上都是脂肪转化的能量了，此时的减肥效果最佳。但是一般都是早上没时间。所以只能晚上做。如果晚上做的话，我给点建议是最好六点钟之前就吃完东西，并且六点之后不要再吃东西了。七八点钟的样子开始跳。记住一定不要再去吃东西了哦。

第三很多人开始的时候都坚持不下来，觉得最后真的太难了，坚持不了就放弃了最后的那几分钟十几分钟。其实那几分钟才是运动的关键。那是你的极限了，也是消耗脂肪最关键的几分钟，所以如果你真的想减肥的话，一定要坚持到自己的极限。这样子效果才会更加明显。无论是做什么运动，最后的极限才是你瘦身最关键的。

"益然正品郑多燕女士专用健身哑铃减肥瘦臂哑铃提胸辣妈正传0.7kg"的货号为YR-8088，材质是PE，产地为南通新店，重量是0.7粉红,0.7果绿,0.7紫（kg），品牌为益然，颜色是粉红、果绿、紫，工艺为注塑，气味是无味