

2014新款健身器材 女士健身操包胶小哑铃 郑多燕健身哑铃

产品名称	2014新款健身器材 女士健身操包胶小哑铃 郑多燕健身哑铃
公司名称	永康市芝英华祥五金塑料厂
价格	面议
规格参数	建议零售价: ¥ 35.00 品牌:HQY 材质:包胶
公司地址	浙江 永康市 浙江省永康市芝英郭山工业区
联系电话	86-057987582755 15088240457

产品详情

《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话，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。所以不要开始做了三十分钟，最后十分钟不坚持了

本产品的建议零售价是 ¥ 35.00，品牌是HQY，材质是包胶，货号是001，产地是永康，重量是1.4,魅力紫,活力橙,浪漫粉,荧光绿 (kg)