

薪殿 薪殿美容加盟 薪殿国际

产品名称	薪殿 薪殿美容加盟 薪殿国际
公司名称	广东薪殿国际贸易有限公司
价格	面议
规格参数	
公司地址	广东省东莞市东城街道火炼树社区东莞大道11号 环球经贸中心
联系电话	13302695969

产品详情

薪殿招商，薪殿代理，薪殿加盟，薪殿美容加盟

夏季减肥

1. 夏天可以自己在屋里，原地跑，原地高抬腿，蹲下起，蛙跳。
2. 呼啦圈，仰卧起坐，俯卧撑。
3. 扩胸，打拳，深呼吸，多聊天，大笑（不是傻笑哦）。
4. 早晨和黄昏凉快的时候，可以出去走动走动，跳绳，慢跑，薪殿加盟，打球，骑脚踏车，游泳。慢跑30~50分钟。骑脚踏车1小时~75分。步行1小时~1个半小时。游泳30~40分。打网球45分~1小时。跳绳30~40分。
5. 平时走路身子要直，步子适当放大，速度可以加快。坐得时候身子一样要坐直。

薪殿国际集团始创于1996年，总部设立于台中市。公司拥有自主农产品土壤培育技术、及无尘空间活菌培育技术，通过科学的培育、生产和管理，做到产品每一个生产环节的可预见、可控制、可追溯，保障产品质量。公司的所有产品粹取于植物、种子、水果等，有独特的蔬果净地土壤种植基地，独创的土壤培育技术，成就了独特的农产品，在台湾畅销23载。

薪殿国际招商，薪殿国际代理，薪殿国际加盟，薪殿国际美容加盟

减肚子赘肉的简单方法

通勤时间健走

健走是入门门槛低，运动伤害较低，而且适合大多数人的运动。上班的时候，搭车提早1、2站下车，用可以跟人自在聊天，不会上气不接下气的速度走到公司。健走时记得腰杆打直、腹部收紧，腹部肌肉就能运动到啰!

少搭电梯，多爬楼梯

上下楼梯时，主要使用的是大腿的前侧肌群，上楼梯时抬起身体，下楼梯时支撑身体，对腰大肌也有锻炼的功效。爬楼梯时上半身打直，下半身运动的力量就会传到腹部，腹部肌肉也能训练到。若是办公室或住家楼层不高的话，从今天起就改成走楼梯吧。

少肉多菜

据医学证明，肉类中的氨基酸对人体有副作用，薪殿招商，食肉过多容易导致脂肪过多、体重上升，而且对健康也有坏处，而蔬菜中的粗纤维可促进肠胃蠕动，增加体内毒素的排除，加快新陈代谢的作用，因此，果蔬是减肥者的最佳选择。

游泳减肥

游泳30分钟可消耗1100千焦的热量。即使人已不在水中，代谢速度依然非常快，能比平时更快地消耗脂肪。这种方法是最科学、最无可否认的。游泳不仅可以收腹，还能塑造整个体形。怕冷的MM也可以游温水泳咯，为了体型，什么都不可怕咯!

走姿和坐姿要正确

走路时要抬头挺胸、摆动手臂。常环抱手臂在胸前，腹肌没有出力，容易突起。而且摆动手臂走路，不仅消耗更多的能量，看起来也格外有精神。而坐下时，也要让脊背打直，不要将弯腰或挺腹，如此才能训练腹肌，使腹肌有力而不易松垮。

薪殿国际集团始创于1996年，总部设立于台中市。公司拥有自主农产品土壤培育技术、及无尘空间活菌培育技术，通过科学的培育、生产和管理，做到产品每一个生产环节的可预见、可控制、可追溯，保障产品质量。公司的所有产品粹取于植物、种子、水果等，有独特的蔬果净地土壤种植基地，独创的土壤培育技术，成就了独特的农产品，薪殿，在台湾畅销23载。

去除皱纹的方法

冷暖水交替洗脸

使用大量温水洗面，使你的血管扩张，增加血液运行速度。紧接著用冷水溅面，会令血管收缩，有助皮肤变得紧致。

用毛巾擦脸

这有助于除去堆在面上满满的死皮，薪殿美容加盟，让年轻健康的细胞到达表皮。毛巾向上擦，和地心

吸力相反，紧记力度要温柔。你的脸可能从暂时有点红，但很快就会消失，不用太担心。但不用担心，你是在帮助你的皮肤，不是伤害它。

滋润和保湿肌肤

如果想你的脸看起来更光滑健康，紧记把肌肤水分锁住。其实天然的油脂分泌是最1好的锁水，但如果你的皮肤属于乾性的话，就应该借润肤霜或面霜来帮助保湿皮肤。

涂上保护产品

肌肤一般都需要适量的保湿剂和抗yang化剂去补充所需的养分(如维生素C和E，大豆或绿茶，它们都能够帮助修补和保护皮肤)

。如果想缩短护肤时间，可以选择含抗yang化功效的保湿产品，然后再涂上其他修补皮肤的产品。

薪殿国际集团始创于1996年，总部设立于台中市。公司拥有自主农产品土壤培育技术、及无尘空间活菌培育技术，通过科学的培育、生产和管理，做到产品每一个生产环节的可预见、可控制、可追溯，保障产品质量。公司的所有产品粹取于植物、种子、水果等，有独特的蔬果净地土壤种植基地，独创的土壤培育技术，成就了独特的农产品，在台湾畅销23载。

薪殿-薪殿美容加盟-薪殿国际(优质商家)由广东薪殿国际贸易有限公司提供。广东薪殿国际贸易有限公司（www.ucs101.com）坚持“以人为本”的企业理念，拥有一支敬业的员工队伍，力求提供好的产品和服务回馈社会，并欢迎广大新老客户光临惠顾，真诚合作、共创美好未来。薪殿国际——您可信赖的朋友，公司地址：广东省东莞市东城街道火炼树社区东莞大道11号环球经贸中心，联系人：张先生。