

# 薪殿 薪殿招商加盟

产品名称	薪殿 薪殿招商加盟
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

幻妍招商，幻妍代理，幻妍加盟，幻妍美容加盟

减肥之运动原则3

8.有意识地多运动一下上臂

健身教练让我在跑步时大幅摆动手臂，可我觉得那样子很滑稽。听着，教练是对的，这样做能让你在消耗相同体力的情况下，完成全身运动，上下半身同时发热，产生1+1>2的效果。正确的摆臂动作：手肘大约弯曲90度，手臂摆动的幅度，应该从臀后15~20厘米，向前到胸部的高度即可。

9.用你的鼻子呼吸

运动时，通过鼻子来吸气和呼气，而不是嘴巴，这样能稳定心律。要知道，当心跳到达一定的速率，薪殿招商加盟，你就会感到喘不上气，产生放弃的念头。相对的，控制心律能提高身体耐力，有效延长15~20分钟的运动时间，燃烧更多卡路里。刚开始时你会觉得不适应，别泄气，练习6~8次之后你就会慢慢习惯的。

10.在沙滩上做运动

这个消耗更多热量的法则简单好记：运动场地的地面越柔软，你可能消耗的热量就越多。比如在沙滩、草地上快走或慢跑，会比在硬地上做同样运动更有效。最柔软的是水，所以水中运动所消耗的热量也zui大，在自己的浴缸里尝试踏步，你就会明白。

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。

## 薪殿招商，薪殿代理，薪殿加盟，薪殿美容加盟

女生如何快速瘦1腰和肚子？

### 方法一：晚餐要清淡，薪殿代理，饭后小运动

同样地晚餐要尽量少吃，而且吃得清淡。还是晚饭后半个小时，可以做做运动，夹紧臀部，把整个背部紧贴在墙壁上，臀部、背部、腿部、腰部、头、脖子等都尽量贴紧墙面。几分钟后腰就会很很累，坚持15分钟。每天都做一次，一周就开始见到效果，不仅能瘦1腰，而且腿部、脖子、脸部也能变瘦。

### 方法二：左右扭腰瘦1肚子

可以是中午或者是晚上练习。站立左右扭腰100下(类似肚皮舞的扭腰动作，要借助腰部用力，而不是腿部或者是背部力量)，只要每天都坚持，保证有效!

### 方法三：粗盐洗澡亦可瘦

粗盐有发汗的作用，它可以排出体内的废物和多余的水分。在超市或杂货店买几袋粗盐。每次洗澡前，取一杯粗盐加上少许热水拌成糊状，再把它涂在腹部。10分钟后，用热水把粗盐冲洗干净，也可以按1摩后再冲掉，然后就可以开始洗澡了。或者，在洗完澡后，在手掌上撒一大匙粗盐，直接按1摩腹部，搓时不要太用劲，以免把皮肤搓得更粗糙。

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。

每天抽出几分钟的时间为你的脸部做个按1摩，坚持下来，皱1纹就会远离你哦。

#### 1、额头舒展一分钟

鱼尾纹和抬头纹最1容易泄露女人年龄的秘密，而造成皱1纹产生的主要原因就是面部肌肉僵硬的原因，所以，妹子们要经常做眼部和眉毛的运动哦。

手指轻轻的抚摸你的额头，将眉毛以上的面部肌肉向上拉，同时用手指抹平额头上的皱1纹，向上提眉和抹平1皱1纹的动作重复做20次，做完后放松，在将眉毛上扬，瞪大眼睛5秒钟左右，然后慢慢的将眼睛和眉毛还原，薪殿加盟，轻轻地闭上眼睛，这一套动作就完成了，每天坚持这个动作，可以坚固前额，减少抬头纹的生成。

## 2、挺直鼻梁一分钟

鼻梁容易堆积表情纹，想要拥有挺直的鼻梁，就要加强你鼻翼根部及上唇上方的肌肉，这样也能减少你的表情纹。

首先将你的双手放在额头的上方，用食指和无名指做V字形，再用中指置于鼻部，提起鼻翼，停留10分钟左右，然后放开手指，放松;还可以用中指和无名指指腹由鼻尖至前额交替地轻轻向上滑动按摩，按摩过程中要注意力拉起鼻尖肌肉，在前额的时候保持10秒钟左右，然后恢复自然，重复几次即可，这样能有效改善鼻翼周围的表情纹。

## 3、美化双唇一分钟

拥有性感双唇是女人吸引众多目光的法宝，但唇部周围的细纹和死皮，却常常破坏脸部肌肤的完美，所以面部瑜伽的最后要利用来美化双唇。

卷起双唇，反复或持续做飞吻动作4次，这个动作虽然很简单，却可以有效锻炼嘴唇，防止唇部松弛及出现嘴角纹，也可以将脖子后仰，做亲吻的嘴型，动作重复4次，这一练习动作可以坚固下颚、脖和喉咙，从而使嘴唇更丰满，减少嘴角纹。

薪殿国际集团始创于1996年，薪殿，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。

薪殿-薪殿招商加盟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](http://www.ucs101.com)）拥有很好的服务和产品，不断地受到新老用户及业内人士的肯定和信任。我们公司是全网商盟认证会员，点击页面的商盟客服图标，可以直接与我们客服人员对话，愿我们今后的合作愉快！