

薪殿连锁加盟 薪殿

产品名称	薪殿连锁加盟 薪殿
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

幻妍美容，幻妍去斑，幻妍美白，幻妍去皱纹

减肥之运动原则1：

1.运动要多样性

每次去健身中心都做一模一样的练习，同样的运动量，所燃烧的脂肪会一次比一次少。这就是为什么每次减肥都是前期效果比较好的原因。如果今天选择慢跑，明天就该试试有氧操或游泳，zui重要的是定期变换，给身体不同的刺激，消耗的热量也会直线上升。

2、运动前补充点蛋白质

蛋白质能瞬间提高身体的活力。如果在锻炼前的90分钟吃一份含优质蛋白质的点心，比如鸡蛋、芝麻、核桃仁等，那么同样的举重练习，你的负荷能力会有所提高，身体所燃烧的卡路里自然比往常多。不过进食靠运动时间不宜太近。3.保持训练间隔

人要连续运动40分钟以上，脂肪才会开始燃烧。减少脂肪的zui佳方法是把运动时间尽可能拉长。试试间隔训练，把运动计划分几段完成，休息休息再运动。比如：在健身车上以7公里/小时的速度练习2分钟，然后以5公里/小时的速度练习2分钟，再回到7公里/小时，如此练习45分钟。

4.健康合理饮食

多食素食，少食肉类和淀粉类食物，但是不可过分节食，否则会伤害身体，建议可以用决1明子、茯苓、黑乌龙等组方为决乌汤，茯苓可以起到健脾胃护1肝的作用，经常饮用决乌汤这种组方茶，不影响饮食和身体健康，还有助于去1脂排1毒，可以起到事半功倍的效果。

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。

幻妍连锁加盟，幻妍招商加盟，幻妍美容店加盟，薪殿健康食品，幻妍美容院加盟

食疗去皱1纹

1、灵芝鹌鹑蛋汤

材料：鹌鹑蛋12个，灵芝60克，红枣12个。

做法：将灵芝洗净，切成细块，红枣洗净，鹌鹑蛋煮熟，去壳。把全部用料放入锅内，加清水适量，武火煮沸后，文火煲至灵芝出味，加白糖适量，再煲沸即成。

功效：具有补1血益精、悦色减皱功效。

2、杏仁牛奶芝麻糊

材料：杏仁150克，薪殿加盟，核桃仁75克，白芝麻、糯米各100克，黑芝麻200克，淡奶250克，冰糖60克，水适量，枸杞子、果料适量。

做法：先将芝麻炒至微香，与上述原料一起捣烂糊状，用纱布滤汁，将冰糖与水煮沸，再倒入糊中拌匀，撒上枸杞子、果料，文火煮沸。

吃法：冷却后食用，每日早晚各100克。具有润肤养颜、延缓皮肤衰老及抗皱祛皱功效。

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，薪殿连锁加盟，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。

最不费力减肥法之伸懒腰减肥法

经常伸懒腰能够调整姿势，加速血液循环，刺激交感神经活性化，抑制食欲。并且伸懒腰的时候可以刺激背部的肌肉，特别是脊柱起立筋，锻炼容易1燃1烧脂肪的体质。此外，伸懒腰能够让全身的肌肉柔软有弹性。特别是对于腹部肌肉的锻炼、以及腰部曲线的雕塑有很大的助益。

但是需要注意的是，伸懒腰不能代替全身运动。要想有效减肥，要结合多种运动，如游泳、跑步、骑车等有氧运动，以及一些无氧运动。另外，除了一些运动，减肥时别忘了要配合正确的饮食方式哦。

最不费力减肥法之喝水减肥法

喝水能够有利于血液循环，促进脂肪燃烧；喝水能促进内脏活动也促进消化，随着尿液的排出带走身体的毒素，增强肝脏与肾脏的活力，从内到外净化身体，新殿，还能缓解浮肿情况。《中国居民膳食指南》建议，轻体力活动的成人至少每天要饮水1200ml(约6杯)。如果进行体育锻炼，喝水量要增加。

喝水减肥可要把握好5个喝水的最佳时间。早晨醒来空腹喝一杯白开水清肠胃；餐前喝一杯水可以增强饱腹感，减少食量；餐后半小时喝一杯水助消化；下午喝一杯水补充水分兼提神醒脑；睡前一杯水补充水分，防止夜间身体脱水。

新殿国际集团始创于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。

新殿连锁加盟-新殿由广东新殿国际贸易有限公司提供。“酵素,健康食品”就选广东新殿国际贸易有限公司(www.ucs101.com)，公司位于：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，多年来，新殿国际坚持为客户提供好的服务，联系人：张先生。欢迎广大新老客户来电，来函，亲临指导，洽谈业务。新殿国际期待成为您的长期合作伙伴！