

瘦身动作 瑜伽瘦身动作 众圣

| | |
|------|-------------------|
| 产品名称 | 瘦身动作 瑜伽瘦身动作 众圣 |
| 公司名称 | 众圣（广州）科技有限公司 |
| 价格 | 面议 |
| 规格参数 | |
| 公司地址 | 广州市海珠区新港中路376号11楼 |
| 联系电话 | 13229293538 |

产品详情

众圣集团大健康企业的后起之秀，是一家致力以科学营养护航国民健康的标杆企业始创于1992年，是一家集健康、养生、滋补、瘦身变美等功能性食品和时尚穿搭、护肤美容、医疗器械等研发、生产、销售、服务于一体的的多元化产业集团。旗下运作着众圣（广州）科技有限公司、广州爱浅食科技有限公司、佛山市众圣医疗科技有限公司、浙江善雅文化传媒有限公司等企业，还拥有淘宝2直播MCN机构“抖猫娱乐”和“浙善传媒”、抖音短视频MCN机构和直播工会、快手短视频MCN机构和直播工会、蘑菇街直播MCN机构。经过20多年的市场耕耘，集团成功打造出众圣五色浅食、OTC控糖饭老虎、鲨鱼计划&NLP训练营三大知名健康品牌。联系我们可以了解：导师减肥培训、金牌减肥师培训、金牌减肥营训练、健康减肥营、健康减肥动作、点穴减肥训练营等信息。

想要减肥该如何饮食呢？

那么其实少吃这里最难克制的，其实是我们身体对糖的依赖性。无数实验已经确认了，我们身体对于糖的依赖，已经超越了烟瘾与酒瘾。甚至可以比肩毒瘾的地步。这才是导致很多人减肥失败的主要原因。

那么我们的该如何饮食呢，其实最好的饮食方法莫过于低碳低GI饮食，而并非完全断掉碳水，因为从我们人类近二百年科技发展来开，恰恰是大量充足的碳水让我们的大脑可以飞速的运转。我们其实需要做的是通过一些方式，让大家又少吃，又不会因为饥饿而产生其他问题。至于零食，除了个别水果外，睡前瘦身动作，我是完全不赞成去食用的，所以想要快速轻松的减肥，瑜伽瘦身动作，只需要少吃主食，多吃蔬菜。不要断肉，水果多样。虽然这么吃解决不了主食GI高的问题，但是已经是在日常中可以做到的最好的方案了。

众圣集团创立于1992年，是一家集健康养生、滋补美容、瘦身调理等功能食品以及智能科技产品研发、生产、销售、服务于一体的多元化产业集团，拥有：鲨鱼计划知名品牌。旗下拥有众圣（广州）科技有限公司、广州爱浅食科技有限公司、佛山市众圣医疗科技有限公司、浙江善雅文化传媒有限公司等企业，以及众圣五色浅食、饭老虎、鲨鱼计划三大知名品牌。公司主营业务有：跃动减肥营、跃动塑形训练、跃动瘦身训练、超级减肥培训、超级培训减肥、减肥瘦身培等。

广州众圣为您普及鲨鱼计划

鲨鱼计划减肥法结合了中医黄帝内经、功能医学、自然疗法、运动营养学、限时饮食、轻断食、低碳饮食、MIND饮食等八大理念，通过五色逆脂技术+五色逆糖技术+五色增强代谢三大技术，阻断糖、脂肪吸收及激活AMPK（腺苷酸活化蛋白激酶），促进脂肪燃烧，提高新陈代谢，达到减肥目的。

一、鲨鱼计划核心减肥原则：将身体储能模式转化为耗能模式；坚持3高3低：高蛋白、高纤维、高消耗；低升糖、低热量、低碳水（淀粉）。

二、5-1-1限时饮食：1、限时饮食原则，是指早上高蛋白优质脂肪低碳水+中午高蛋白优质碳水优质脂肪+晚餐低蛋白低碳水纯素食。

2、具体吃法：把三餐时间控制在8~12小时之间；早上9点后吃早餐；晚上19点前吃晚餐（睡前4个小时）；

其中1天浅食日（提升燃脂效率），浅食日可以激活细胞自噬，激活细胞自噬的调控途径中，抑制哺乳动物雷帕霉素靶蛋白（mTOR）是重要一环，mTOR又与AMPK互相拮抗，这意味着低碳水浅食日还能通过AMPK调控细胞自噬与下游胰岛素敏感性。

众圣集团众圣五色浅食、饭老虎、鲨鱼计划三大知名品牌。众圣五色浅食，10年数字电商运营经验，淘宝直播减脂，脂品类榜首；抖猫MCN机构已孵化500+红人，年收入累计达1.4亿；饭老虎OTC渠道累计服务40万糖尿病患者，瘦身动作，2018年销售额突破1.4亿元；鲨鱼计划专注源头抗糖，同步实现瘦身护肤，聚焦网红社交电商新零售。本公司主营业务有：减肥动作、减肥师培训、减肥班基地、减肥营基地、减肥培训师、瘦身技术培训等。欢迎各位来点咨询！

糖这么坏，戒掉就行了？

一方面，戒糖并不具可操作性。糖”无处不在，隐形糖防不胜防。

一碗二两的白米饭含糖量50g左右，就已经满足了一个人一天可以摄入的最多糖。一瓶500毫升的冰糖雪梨汁，含糖就有63克，相当于一口气吃下去十几勺糖；一个金某门的甜筒，含糖量就有20克。

另一方面，糖是人体能量的主要来源。完全戒糖的结果，就是可能导致营养不良，损害人体的基础代谢

，破坏细胞的营养成分，最后的结果甚至比多糖更可怕。

既然如此，你唯一能做的就是阻止过多的糖分进入我们的体内及排出更多糖份，鲨鱼计划逆糖饮就是帮助你的最好方法。

鲨鱼计划的减肥原理就是通过阻断糖吸收以及纤维包裹技术，瘦身动作图解，帮助控制血糖升高速度，降低血糖值，防止胰岛素大量、快速分泌，促进脂肪燃烧；加上丰富的膳食纤维和益生菌等营养物质，让减肥人的饮食更加自由，吃以前不敢吃的食物，在解馋的同时血糖不会因为进食而大幅波动，尤其适合肥胖、糖尿病前期、糖尿病、高血脂等人群使用。

瘦身动作-瑜伽瘦身动作-众圣(优质商家)由众圣(广州)科技有限公司提供。行路致远，砥砺前行。众圣(广州)科技有限公司(www.tz1288.com)致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，更矢志成为其它具影响力的企业，与您一起飞跃，共同成功!