

幻妍 薪殿 幻妍美容

产品名称	幻妍 薪殿 幻妍美容
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

幻妍皮肤收紧，幻妍健康美容，幻妍美容机构，幻妍美容会所

脸部减肥去皱按摩方法

第一，减掉脸颊赘肉。脸颊的赘肉让你的脸蛋显得又大又圆，毫无美感，怎么样减肥呢?你可以试试这个按摩方法：首先微微往右侧倒头，并用右手掌扶住右脸颊，同时将头部重量放在右手掌中，再将左手掌从下颚处沿着脸颊平推到鼻翼位置，然后用手掌心沿着眼底往外平拉脸颊肌肉，一直到耳际，接着再沿着脖子往下拉动手掌，稍微用力即可。用这个方法按摩可以促进脖子的淋巴循环，对消除水肿脸尤其有效。

第二，消除双下巴的按摩手法。这个按摩方法很简单，只要轻轻握拳，然后将双拳放在下巴两侧，再从下颚往颧骨方向滚动按摩即可。

第三，消除法令纹的按摩手法。方法是先用双手指尖相对做成一个中空的三角形，然后将双手的三角形抵在鼻梁及下巴上，就是将拇指扣住下巴、同时中指和食指抵住鼻梁。接着水平往外移动手掌，同时食指和拇指微微用力沿着脸部轮廓往外推，这个按摩方法可以将法令纹水平舒展，幻妍美容，还可以收紧下颚地方的肌肉跟双下巴，效果非常不错哦。

第四，预防脸部肌肉下垂。脸部肌肉下垂，肌肤会显得很松弛，人也看起来老态尽现。在这里，我们的按摩方法是用食指和中指摆出剪刀状，然后从双下巴的位置往耳后滑动，注意，要将力量放在中指，然后再从下巴中央沿下颚骨往耳垂滑动，在这里力量则是要放在食指上，最后从嘴角延颧骨往太阳穴滑动。坚持按摩，可以有效缓解脸部肌肉往下垂的趋势，保持肌肤紧致。

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。

幻妍皮肤收紧，幻妍健康美容，幻妍美容机构，幻妍美容会所

最快的两种瘦身方法

1.经常转呼啦圈

节食不仅让你饥饿难捱，还会导致营养不良或者是越减越肥的状况。除了要坚持均衡饮食，经常转呼啦圈也是能加快腹部脂肪的燃烧，对瘦腰有很大的帮助。

要记住，只要有时间就拿起你的呼啦圈。比如说看电视的时候都不忘边看边摇呼啦圈，保持半个小时都不掉落。可别小看摇呼啦圈这个小动作，算起来每公斤每小时可消耗约5大卡热量，以体重为50公斤的MM为例，一小时就可以消耗 $50 \times 5 = 250$ 卡的热量，幻妍，是不是很划算呢?长期坚持，一定能修成纤腰款款的大美人。

2.随时随地抬首挺胸

纤腰，随时随地都可以。抬头挺胸，不仅可以让自己显得自信，还可以起到纤体的好效果。具体方法是：屁股往内夹紧，腰部两侧用力，肩胛骨的部位夹紧，肩膀完全打开，脖子和肩膀交接处往下垂，放松不能耸肩，下巴微微抬起，如果无论坐还是站，长期都保持这种抬头挺胸、肚子用力的姿势，小腹就会在不知不觉中缩小许多，肥肉囤积在腹部的窘况也大大改善。

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，幻妍健康美容，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。

减肥之远动原则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，幻妍皮肤收紧，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，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最大，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。

幻妍-薪殿-幻妍美容由广东薪殿国际贸易有限公司提供。幻妍-薪殿-幻妍美容是广东薪殿国际贸易有限公司（www.ucs101.com）今年全新升级推出的，以上图片仅供参考，请您拨打本页面或图片上的联系电话，索取联系人：张先生。