

幻妍美容会所 幻妍 薪殿

产品名称	幻妍美容会所 幻妍 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

幻妍皮肤收紧，幻妍健康美容，幻妍美容机构，幻妍美容会所

怎样瘦1腰和肚子?8个动作快速瘦1腰

- 1、轻拍小腹：自然站立，呼吸自然，全身放松，然后双手交替拍打下腹部(用力要以舒适为度)，拍打一次为一个节拍，共做四个八拍。
- 2、横向转胯：自然站立，呼吸自然，全身放松，然后双手扶着胯部两侧，使胯部由左 前 右 后 左这样做横向圆形转动，转动一圈为一拍，共做二个八拍;然后使胯部向反方向做由右 前 左 后 右横向圆形转动，也做二个八拍。
- 3、摩腹：自然站立，呼吸自然，全身放松，然后双手扶着下腹部两侧向耻骨处摩擦，摩擦一次为一个节拍，共做四个八拍。
- 4、轻揉脐腹：自然站立、平坐或者仰卧均可，呼吸自然，全身放松，双掌掌心向内相叠放置于脐腹部，然后按顺时针方向轻揉脐腹部，轻揉一圈为一拍，共轻揉二个八拍后;然后再逆时针方向轻揉二个八拍。
- 5、侧向扭胯：自然站立，呼吸自然，全身放松，然后双手扶着胯部两侧，使胯部由左 右 左这样做左右扭动，扭动一次为一拍，共做四个八拍。
- 6、腹式呼吸：自然站立、平坐或者仰卧均可，呼吸自然，全身放松，稍用意想于脐腹部，然后进行腹式呼吸：气时小腹稍微向内收，同时前后阴1部也稍向内缩紧;气时小腹稍微向外鼓，同时前后阴1部也稍向外吐。如此一次呼吸为一个节拍，共做四个八拍。
- 7、圆周运动：起立，做一些更大幅度的运动。比如弯曲双腿让膝盖做圆周运动。然后，臀部也以同样的

方式做圆周运动，顺时针和逆时针分别做3次。

8、臀部按压：坐在椅子上，将手放在骨盆两侧，帮助臀部用力向下压坐垫，同时用后背挤压椅背。重复3次，然后将臀部向左右移动。如果感到血液流动速度加快，这是身体接受信号的标志。

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。

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，幻妍美容，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，是不是很划算呢？长期坚持，一定能修炼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，幻妍美容会所，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，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，幻妍，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，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，幻妍去皱，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。

幻妍美容会所-幻妍-薪殿 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。