

幻妍健康美容 幻妍 薪殿国际

产品名称	幻妍健康美容 幻妍 薪殿国际
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

萝卜减肥瘦1身餐

萝卜减肥原理：萝卜中还含有一种叫做异硫氰酸的辛辣成分，这种成分它具有很好的抗yang化作用，人体摄取这种成分，可以很有效地邹身体内的活性氧，加强身体的新陈代谢，让身体成为我们梦想的不容易让脂肪堆积的易瘦1体质。在减肥的同时还能起到美容的作用。

萝卜减肥吃法：要想发挥萝卜的减肥功效，一定要生吃哦，不然加热或煮熟的话就没有效了。因为萝卜中含有丰富的维生素A和维生素C，淀粉酶的所含量也是相当的高的。但是，要记住，一定不要加热食用，因为这样，萝卜中所含的维生素C和酵素容就会被破坏，就不能起到生吃时的效果了。也许你会不太喜欢生萝卜的味道，不过可以跟且他食物搭配着吃，慢慢你就能习惯了。

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。

薪殿国际连锁加盟，薪殿国际招商加盟，薪殿国际品牌加盟，薪殿国际健康食品

4种最快捷的有氧运动

有氧运动1. 各种有氧操

1我并不主张初学者或体能条件不好的朋友跳有氧操减肥，太简单的达不到心率要求，比较复杂的对身体的力量，灵活性，柔韧性要求都较高，一般人根本做不到，如果动作不到位，也没什么效果，还容易造成伤害，虽然现在有各种十分吸引人的有氧操，但我建议没有体能条件的朋友不要用有氧操作为减肥的方法。

有氧运动2. 单车

现在很多健身房都有动感单车，这些单车的设计非常适合有氧训练，但一般单车训练室都太小，很多人在以前训练时，房间里很容易缺氧，虽然健身房这样设计是为了提高环境温度，使运动者大量出汗提高减肥功效。但我赞成在减肥的同时放弃健康的做法。如果户外骑车减肥的话，建议选用山地车(只是城市里有限速，环境也不太好)。

有氧运动3. 跑步(快走)

户外跑步会受环境限制，选择跑步机也挺好，放开跑步机扶的手能增加8%的氧利用率和5%的心率，幻妍，当然首先要在保证平衡的前提下才放开扶手，选择一定坡度的跑步机能提高减肥效果。在跑步机上使用间隔法锻炼，即可以用高速锻炼一会，转而至较低速度循环练习。

有氧运动4. 跳绳

跳绳简单易学，器械也简单，一小块空地就可以锻炼，是非常好的有氧运动，可以说是物美价廉，跳绳能在几分钟内提高心率和呼吸频率，能在短时间内减轻体重，职业拳击手通常跳绳作为赛前有氧减脂的主要内容，同时也能锻炼全身的协调性和灵敏度。

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。

那么要怎么减脂会更有效

第1：对于体重较高的人，一开始最好不要练习强度过大的运动项目，这样不仅不利于减脂，还容易出现关节损伤，自己也不容易坚持下去，要减脂，先合理安排自己的饮食，然后适当增加运动，慢慢改善体能，幻妍健康美容，最后进入多样化的运动训练。

可以先从游泳运动开始，游泳相对路面运动，它对关节的损伤不会那么大，如果游累了，可以在水里走一走，或者抓住一个扶手，幻妍皮肤收紧，模仿青蛙跳的动作，幻妍美容会所，这样可以增加趣味也能提高减肥的效果。

第二：当自己的身体机能得到一定的提高之后，可以舱室高强度间接训练项目，比如战绳，先坚持一分钟的时间，然后休息30-60秒的时间，通过休息一会儿，冲刺一会儿的方法来选了，减脂效果会很快的

第三：零碎时间做运动对忙碌的人来说最1合适，可以做深蹲和箭步蹲的动作，这些都可以帮助自己减1脂，速度可以慢一点，每天练习十分钟，中间可以休息一两次，每次三十秒至五十秒的时间。

第四：注意饮食对减1脂的人来说是非常有必要的，运动完就大吃大喝，那神1仙都帮不了自己减1脂，选择低热量的食物，多吃高蛋白的东西，如肌肉、蛋类、鱼都是很好的，平时少吃多餐，高糖分的饮料高热量的东西都尽量少吃，这样才能更好的减1脂。

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。

幻妍健康美容-幻妍-薪殿国际(查看)由广东薪殿国际贸易有限公司提供。“酵素,健康食品”就选广东薪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，薪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。薪殿国际期待成为您的长期合作伙伴！