

幻妍皮肤收紧 薪殿 幻妍

产品名称	幻妍皮肤收紧 薪殿 幻妍
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

薪殿连锁加盟，薪殿招商加盟，薪殿品牌加盟，薪殿健康食品

减肥之饮食原则

控制主食和限制甜食

如原来食量较大，主食可采用递减法，一日三餐减去50克。对含淀粉过多和极甜的食物如甜薯、马铃薯、藕粉、果酱、蜂蜜、糖果、蜜饯、麦乳精、果汁甜食，尽量少吃或不吃。副食品可采用瘦肉、鱼、蛋、黄豆制品和含糖分较少的蔬菜、水果等。

降低热量的摄取

营养学家认为，无论你控制什么--蛋白质、碳水化合物或脂肪，最终降低的是热量的摄取。如果一个人每天少摄取800大卡的热量，可在6个星期内减少10磅体重；少摄取500大卡，可在2个半月内减轻10磅体重。但切忌体重降得过快，否则是很危险的。须知，每人每天至少要摄取1200千卡的热量，如果供给身体的热量太少；就会失去肌肉。肌肉是人体消耗热量、进行新陈代谢的关键。

减少食物的摄入量

要想减轻体重，无须放弃喜爱的食物，重要的是要加以控制。如果偏爱某种食物且食用量大，那就要注意减少每次的分量。不是每周4次，每次200克肉的食用量，而是每次100克，这样就可以少摄取1200千卡的热量，可在大约7个半月的时间内明显减少体重。建议减肥者在厨房放一个秤，贴一条提示标语，注意提醒自己摄取食品的重量。

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。

薪殿国际招商，薪殿国际代理，薪殿国际加盟，薪殿国际美容加盟

果蔬减肥

1、黑豆

黑豆中优质蛋白含量高达45%以上。是黄豆4倍，因此也赢得了“豆中之1王”的美誉。与肉类相比，其蛋白质含量相当于肉类（猪肉、鸡肉）的2倍，是鸡蛋的3倍，更是牛奶的12倍。而由黑豆加工制作成的黑豆蛋白醇无疑更容易让人吸收，对于清除体内毒素进而达到减肥的目的更明显。

2、柑橘幼果

柑橘中充满着帮你净化体内，幻妍美容机构，苗条全身的成分，果胶等膳食纤维、维生素、钙质·铜·磷·钾·铁等的矿物质，这几种营养素特别丰富，充分调理你的内分泌，促进消化系统、神经系统、心脏血管的机能，大大提升全身的代谢力。其中，果胶能抑制糖分的吸收，辛弗林分解体脂肪，并帮助脂肪的燃烧。而柑橘中的果糖在进入体内后，会快速转化成能量源，及时被消耗掉，所以不用担心会积聚。

3、蔬菜

吃腻了水煮蔬菜、炒蔬菜，可以变着戏法把洋葱、甜椒、南瓜、胡萝卜、芦笋、大蒜等，做成沙拉、蔬菜饼。

4、沙拉

沙拉做起来又方便，吃起来又健康。把蔬菜瓜果浸洗漂净，幻妍，切成丝和片，健康减肥加入低脂奶酪、一小把坚果、少量香料，配两片面包，一餐就解决了。

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。

4种最快捷的有氧运动

有氧运动1. 各种有氧操

1我并不主张初习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，幻妍去皱，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有用有氧操

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，当然首先要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，幻妍皮肤收紧，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。

幻妍皮肤收紧-薪殿-幻妍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)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。在市场经济的浪潮中拼搏和发展，目前薪殿国际在美容、减肥中拥有较高的知名度，享有良好的声誉。薪殿国际取得全网商盟认证，标志着我们的服务和管理水平达到了一个新的高度。薪殿国际全体员工愿与各界有识之士共同发展，共创美好未来。