

幻妍去皱 幻妍 薪殿国际

产品名称	幻妍去皱 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

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

春季减肥

1. 爬楼梯。据运动医学家的测定，人每登高1米所消耗的热量，幻妍，相当于散步走28米。其所消耗的能量是静坐时的10倍、走路时的5倍、跑步时的1.8倍、游泳时的2倍、打乒乓球时的1.3倍、打网球时的1.4倍。如果沿着6层楼的楼梯上下跑2-3趟，则相当于平地慢跑800-1500米的运动量。这项运动尤其适合公司上班的白领一族，每日只要在上下班的时候就可完成，而且不需要很多的时间。

2. 健走法。健走运动在国外被人们非常推崇，原因很简单，幻妍美容会所，健走运动强度不大，而且操作起来简单易行。正确的健走是上体直立，步伐大且每分钟大致走60-80米。强度因体质而异，一般以微微出汗为宜。只要坚持3周就可见到明显减肥效果。减肥运动之后的及时补水，对减肥起到辅助作用。水分的吸收可以帮助新陈代谢的加快和电解质的平衡，在运动过后应该进行适量的饮水，最好是有矿物质运动型饮料；而维生素的补充则会使人保持身体的健康，并且维生素可以在某种程度上加速脂肪的燃烧。

3. 晚餐一定要少吃

晚餐丰盛几乎是大多数中国家庭的传统习惯，也是很多人肥胖的原因。因为通常到了晚上人体代谢率就会降低，活动量相应减少，身体需要休息等，都会让我们的体内热量无法得到很好的消耗。晚餐吃热量较小，容易消化的食物，喝点粥品，蔬菜，也可以加一些容易消化的鱼类，豆类等。

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，幻妍美容机构，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

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，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，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。

不花钱祛皱的最1好方法

1、常吃海藻制品：海带、紫菜等海藻具有类似血浆的成分，富含多种矿物质和营养物。海藻有助于使皮

肤解1毒和抗击自由基，幻妍去皱，进而减缓衰老。

2、不吃或少吃糖：过分偏爱甜食则导致糖与皮肤中的蛋白质发生反应，危害负责维持肌肤弹力的胶原蛋白，进而加速皮肤衰老进程。

3、补充微量元素：适当口服维生素A、C和E补充剂，有助于防止暴晒和衰老对皮肤造成的伤害。

4、多摄入蛋白质：多吃蛋白质可使皮肤更嫩白，蛋白质在胶原质和弹力蛋白的形成过程中起到关键作用。

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。

幻妍去皱-幻妍-薪殿国际(查看)由广东薪殿国际贸易有限公司提供。行路致远，砥砺前行。广东薪殿国际贸易有限公司（www.ucs101.com）致力成为与您共赢、共生、共同前行的战略伙伴，更矢志成为美容、减肥较具影响力的企业，与您一起飞跃，共同成功!