

幻妍去斑 薪殿 幻妍

产品名称	幻妍去斑 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

减肥误区

1、睡眠不足

如果你的睡眠不充足，那么你的身体就会通过另外的方式来获取能量，往往这也就意味着熬夜会使你过度饮食。

2、辣椒减肥

并没有研究直接证明辣椒能够减肥，而且刺激性强的辣椒过量食用会影响胃部机能，吃太多刺激性食物还会令皮肤变得粗糙，似乎有些得不偿失。

3、一味追求低卡路里的食谱

减肥期间降低卡路里的摄入固然正确，但低于800卡路里的食谱最终可能会导致营养不良，降低新陈代谢率。以后多吃一点就会迅速发胖。

4、喝咖啡

咖啡减肥最终还是要归根到运动上。zui重要的是，即使配合运动，幻妍去斑，要达到分离出脂肪酸的效果，每天至少得喝8杯咖啡，这么大的量一定会让你长期失1眠。大量喝咖啡还会导致身体缺水，影响肤质，更有害健康。

5、节食

研究发现，如果你从25岁时就开始用节食来保持身材，10年后你的健康状况将会因此受损。节食使到达胃部的食物只有那么一点点，胃的运转能力和承受力也会随之逐渐下降，而与此同时，胃还要忍受浸泡在多余胃酸中的折磨，长期下去，患胃病1病的概率大大增加。

6、一味吃素食

素食者更容易发生缺铁性贫血！虽然植物性食物也能补铁，但是吸收利用的效率比起动物血、红肉中的血红素铁就要差的远了。减肥最好的食物结构是，以碳水化合物供能为主，幻妍，占总热量的40%-50%，脂肪减少，蛋白质要充足。如果食物结构不对，或者热量摄入减少，则可能导致营养不良、贫血、低蛋白血症等，表现为身体虚弱无力、头晕、心悸、嗜睡、反应迟钝、记忆力下降，严重的可引起晕厥，幻妍美容，甚至影响呼吸和心跳。

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，幻妍去皱，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。

幻妍美容，幻妍去斑，幻妍美白，幻妍去皱纹

七个冬季减肥瘦身策略2：

5、冬季减肥方法，泡脚促进循环。

冬季，女孩很容易因为虚冷症引起水肿或下半身肥胖等问题。这个时候用泡脚来减肥就再合适不过，又可暖身又可减肥。只要每天将双脚浸泡在温水中二十分钟左右即可。这样就能有助减肥，其减肥原理在于，双脚泡热后，会加速血液循环至身体的每个角落，然后积存的老旧废物排出体外。

6，冬季减肥方法，保持积极的心态

减肥的心态非常重要，它甚至间接的决定着我们会不会减肥成功。我们偶尔避免不了会多吃一些东西，或者没有精力运动，这个时候不要给自己太多的负罪感，想办法来弥补才是最重要的，例如第二天可以少吃一些东西、多做一些运动，找回热量的平衡。

7，冬季减肥方法，运动消耗热量

运动是减肥必不可少的一个环节，尤其是适度的有氧运动可以帮助我们迅速的燃烧热量，减少脂肪。运动的方式有很多种，我们可以自由选择自己喜欢的项目，即使不喜欢固定的训练，平时也可以通过走路或者是做家务来达到减脂的目的。

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。

最不费力减肥法之伸懒腰减肥法

经常伸懒腰能够调整姿势，加速血液循环，刺激交感神经活性化，抑制食欲。并且伸懒腰的时候可以刺激背部的肌肉，特别是脊柱起立筋，锻炼容易燃烧脂肪的体质。此外，伸懒腰能够让全身的肌肉柔软有弹性。特别是对于腹部肌肉的锻炼、以及腰部曲线的雕塑有很大的助益。

但是需要注意的是，伸懒腰不能代替全身运动。要想有效减肥，要结合多种运动，如游泳、跑步、骑车等有氧运动，以及一些无氧运动。另外，除了一些运动，减肥时别忘了要配合正确的饮食方式哦。

最不费力减肥法之喝水减肥法

喝水能够有利于血液循环，促进脂肪燃烧；喝水能促进内脏活动也促进消化，随着尿液的排出带走身体的毒素，增强肝脏与肾脏的活力，从内到外净化身体，还能缓解浮肿情况。《中国居民膳食指南》建议，轻体力活动的成人至少每天要饮水1200ml(约6杯)。如果进行体育锻炼，饮水量要增加。

喝水减肥可要把握好5个喝水的最佳时间。早晨醒来空腹喝一杯白开水清肠胃；餐前喝一杯水可以增强饱腹感，减少食量；餐后半小时喝一杯水助消化；下午喝一杯水补充水分兼提神醒脑；睡前一杯水补充水分，防止夜间身体脱水。

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。

幻妍去斑-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。