

幻妍美容会所 薪殿 幻妍

产品名称	幻妍美容会所 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

薪殿招商，薪殿代理，薪殿加盟，薪殿美容加盟

夏季减肥

1. 夏天可以自己在屋里，原地跑，原地高抬腿，蹲下起，蛙跳。
2. 呼啦圈，仰卧起坐，俯卧撑。
3. 扩胸，打拳，深呼吸，多聊天，大笑（不是傻笑哦）。
4. 早晨和黄昏凉快的时候，可以出去走动走动，跳绳，慢跑，打球，骑脚踏车，游泳。慢跑30~50分钟。骑脚踏车1小时~75分。步行1小时~1个半小时。游泳30~40分。打网球45分~1小时。跳绳30~40分。
5. 平时走路身子要直，步子适当放大，速度可以加快。坐得时候身子一样要坐直。

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，幻妍美容会所，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，幻妍健康美容，幻妍美容机构，幻妍美容会所

减肥之远动原则2

5.运动前热身

脂肪的消耗需要一个漫长的过程，等你感到全身发热并且微微出汗时，你的脂肪才刚刚进入燃烧状态，而这个过程需要15~20分钟，也就是热身。简单来说，你骑了30分钟自行车，但前面20分钟属于“白练”。先做一些力量训练，肌肉是人体的发热器，10分钟就能完成热身，这样，当你开始骑自行车时，整个过程都在燃烧脂肪。

6.在上午运动

脂肪是个欺软怕硬的东西。当你感到疲倦，它就会在你身体里肆无忌惮地堆积，相反，精神饱满时它就无所遁形。运动学家认为，上午做运动能让一整天的新陈代谢都处于较高水平，身体越有活力，消耗的热量自然也就越多。春季相对空气较差，7点以后锻炼能避开空气污染的高峰。

7.集中注意力

意念是很神奇的，特别是在运动的时候。在进行运动时，应集中注意力。如果锻炼到身体的某部分肌肉，那么全身的注意力和感觉也应该重点放在那个部位，锻炼效果会更好。进行腿部运动时，结合动作，将注意力重点放在腹肌、臀肌上，就能提升这些肌肉的力量，让你的步伐更坚定有力。

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。

美白去皱方法一：牛奶美白

准备一小杯鲜奶，(夏天的时候，也可以把鲜奶到放到冰箱里，敷上凉凉的，会更舒服)。用蒸气蒸脸，将化妆棉吸满鲜奶，敷在脸上十五分钟左右，取下，用清水将脸上的牛奶洗净。长期坚持，可以使肤色白净均匀。

美白去皱方法二：芦荟美白

- 1、准备一指宽二指长的面带斑点的芦荟叶去刺洗干净，然后是一块三厘米长的黄瓜、1/4鸡蛋清、2—3克珍珠粉、适量的面粉(用做调稀稠)。
- 2、将芦荟、黄瓜放入榨汁机榨汁后倒入小碗，然后放入蛋清、珍珠粉、适量面粉调成糊，以不往下流淌为准。
- 3、把脸洗干净，将调好的糊抹在脸上，干后洗净，拍上柔肤水、护肤品即可，每周1—2次。

美白去皱方法三：米饭团去皱

当家中香喷喷的米饭做好之后，挑些比较软的、温热又不会太烫的米饭揉成团，放在面部轻揉，把皮肤

毛孔内的油脂，污物吸出，知道米饭团变得油腻污黑，然后用清水洗掉，这样可使皮肤呼吸通畅，减少皱纹。

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-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）是广东东莞，美容、减肥的翘楚，多年来，公司贯彻执行科学管理、创新发展、诚实守信的方针，满足客户需求。在薪殿国际领导携全体员工热情欢迎各界人士垂询洽谈，共创薪殿国际更加美好的未来。