十个小改变，越吃人越瘦

没有千难万阻的计划，用不着忍饥挨饿，减肥这件“天大的事”说到头来就是一道简单的算术题。一天加一天，2公斤、5公斤、10公斤……一年到底能瘦多少？让我们一次清算，给你好看。

“胖与瘦”的标准来自于一个最简单的公式：0.5公斤体重=3500卡食物。下面列举的每一条都对脂肪进行了彻底清算，更难得的是每一条同时保护了我们的口腹之欲，选择适合你的进行下去，一年瘦多少？自己说了算。

吃肉一年瘦3—6公斤

肥？胖？减肥减到一看到月字边的汉字就汗颜。据统计，鸡胸含300卡热量，不带皮的是190卡。用去皮的鸡肉代替普通鸡肉，一次可以减少110卡热量，一年可以瘦3—6公斤。

芥末酱一年可以瘦4—6公斤

蛋黄酱1匙含100卡热量，番茄沙司只有16卡热量。用蕃茄沙司代替蛋黄酱拌沙拉，可以减少84卡热量，一年可以瘦4公斤。如果改用芥末或是柠檬汁，一年可以瘦5到6公斤，加冰一年可以瘦3至18公斤。每克酒精含7卡的热量，含糖的软饮料和汽水就更多了，一杯大约含有100卡以上的热量。从现在开始每天至少一餐以白水代替酒或是饮料，一年可以减掉3—7公斤。

吃比萨一年瘦3—7公斤

午餐通常是在大厦一层的比萨饼店解决，热量会不会太高？当然了，可是没关系，你可以每天照旧吃比萨，但是请将厚比萨换成薄比萨。通常一份厚比萨含热量350卡，而薄的只有220卡，一年你可以瘦3—7公斤。

吃甜食一年可以瘦3—12公斤

真的不吃甜食？你做得到吗？老实说，大多数人做不到，而且越是压抑，想吃的欲望反而大增。选择低卡的甜食，痛快享受的同时一年还可以瘦3—12公斤。60克普通冰激凌含10克脂肪160卡的热量，现在我们用200克草莓(不含脂肪仅含52卡热量)浇上一匙淡奶油(含1克脂肪，10卡热量)来代替。即满足了吃甜点的欲望又不会长胖，生活是不是很甜美呢？你可以一次多做一些，分成份儿放在冰箱里，每次取一份。

“经常”吃一年可以瘦7公斤

造成暴食的原因之一就是由于延迟用餐。长时间处于“饥饿”状态让我们感觉“很亏”，结果是吃的远比需要的多，甚至吃饱了还停不住嘴。有一点儿饿，但不是特别饿才是进餐的最好时间。我们的身体大约3—5个小时就会感到饥饿，如果每天吃5—6餐低脂少量的健康餐，经常制造饱腹感，一年可以瘦7公斤，这也是健身教练为什么“经常”去吃饭的原因。

慢慢吃一年可以瘦5—10公斤

想着自己的仪态，不妨吃得慢一点，优雅一点。我们的胃部需要花上20分钟的时间消化食物，然后才会将满足感传达到大脑。如果我们吃得太快，热量就会在“饱了”的信息未传达到大脑之前已经超标了。在感到“饱了”以前吃慢一点儿，在每一道菜之间停一下，在七分饱的时候停止，每次可以少摄取100卡，一天两次正餐约200卡，一年可以瘦10公斤。和大家一起用餐，可以避免一个人躲起来狼吞虎咽，是吃慢一点的好办法。

吃鱼一年瘦4—9公斤

每100克白色肉质的鱼肉只含有1克的脂肪。一星期4次以鱼类取代红肉类，每一次就可以减少热量摄入200—300卡，一星期就能减少摄入 1200卡。鱼类除了较少的脂肪外，还含有丰富的多元不饱和脂肪酸，能降低疾病的发生。即使是深色肉鱼类，脂肪含量亦很低，比如同样重量的金枪鱼、红鲑鱼或鲭鱼含脂肪16克，淡色肉鱼类，像鲶鱼、大马哈鱼则只含5克脂肪。

巧用冰箱一年可以瘦4—13公斤

定期清理你的冰箱，每个冰箱都有它应该清理的东西。查一下自己的冰箱，认真清理，把吃不了的馅饼给猫吃。然后重新安排冰箱的“布局”，把冰激凌放在冰块后面，把矿泉水放在可乐前面，将少量的奶酪、巧克力、香肠……放在最低一层架子上，如果还有多余的同类食物统统放进你总是懒得打开的密闭容器里，将水果放在最抢眼、最容易拿到的地方。

不沾锅烧菜一年可以瘦4—14公斤

你用什么样的锅子烧菜？换成平底不沾锅吧。因为平底不沾锅可以使食物不粘上锅底表面上的油，每餐至少减少了100卡热量。如果将油瓶改成喷嘴的，每次烹调时只是在食物表面稍稍喷上一点儿油，还可以减少更多的热量。如果不用油炸、红烧的烹调方式，选择烤、水煮或是清蒸的方式，又能减少一部分的脂肪摄入。

换小袋一年瘦5—10公斤

大食袋的土豆片比小食袋土豆片在价钱上当然更划算，所以你常常会选择大食袋丢进购物篮。可是如果你看一看包装上的热量表，就会发现这并不是聪明的法子，通常大食袋比小食袋在热量上要多240卡。大多数情况下你需要它并不是要填饱肚子，而是满足一下吃的欲望，而且你很难控制自己一次只吃几片或是半袋，所以更划算的做法是只买小食袋，一年可以瘦5—10公斤。

编辑：王笑 组版：戴乐

毁肤强迫症，你中枪了吗？

护肤保养稍不留神，用错了方法，或走偏了方向，不仅会有思维定势，更容易损伤皮肤。在我们每日必须进行的护肤三部曲当中，洁面、爽肤水、精华这三个步骤，其实也存在着不为人知的强迫症行为，今天小编就为你追根溯源，揭秘三大护肤强迫症行为，一起来看看吧。

洁面强迫症

错误方法：洁面无数次，角质层濒临报废

小编解读：你要知道，每天洁面无数次，虽然可以清洁掉皮肤表面的油脂，可是在情节的过程中无疑也是在做去角质的行为，再加上你的各种去角质产品的叠加。如果你是个清洁控，你的角质层很容易因为过度清洁而变得增生。如果你不幸中招，那么在接下来的护肤过程中记住要选择温和系产品，同时产品不要混用、使用一款清洁产品尚可。

爽肤水强迫症

错误方法：多瓶多次爽肤水轮番使用

小编解读：很多有爽肤水强迫症的美眉们各执一词，认为只要觉得脸部干了就应当用爽肤水去护理，还有的认为自己的肌肤需要不同种类与功效的爽肤水才能达到自己的要求。其实这些都是不科学的护肤方式，爽肤水强迫症的混用效果会令爽肤水的效果混合，同时使用一次爽肤水又再堆叠一次，其实这无疑是让刚补的水蒸发掉，这属于无用功。所以在护肤的过程当中选择一款爽肤水、或一瓶多效的爽肤水进行肌肤的补水才是最正确的方式。

精华强迫症

错误方法：越贵越好，越多越好

小编解读：很多人对于精华的解读存在着误区，认为越昂贵的精华才是越好的。的确昂贵的精华定是容纳了高科技成分，会有不一样的美容功效，但物美价廉这个词并不是空穴来风，同时多瓶的精华反复涂抹其实肌肤也吸收不到那么多的精华成分。所以，在使用精华护肤这件事上，我们要本着保养看肌肤状况来决定产品，而且一定要注意精华最好是用一种，切忌中途掺杂使用。