

“春日瘦身”主题策划之一——减肥篇

你是否有过“要么瘦，要么死”的豪情壮志？随着气温蹭蹭地往上升，那些春夏流行的迷你短裤蕾丝装都在向你招手，你的身心是否也轻盈起来了呢？是否赫然发现：腰上的小肉肉怎么遮也遮不住，眼睁睁看着窄腰裙也只能望“裙”兴叹！是时候积极加入瘦身的行列啦！

减肥有懒招 尝试各种瘦

不去运动的理由总是千千万万，假期、工作、大餐常常打扰我们减肥的步子，今天为大家介绍几种方法，不费力、不流汗，躺着就能瘦。懒人的逻辑，有时候就是那么的霸道，被动减肥，真正适合懒人们的减肥方法！

□张妍

>> 魔磁瘦身法

听到这个名字就觉得很吸引人，其实魔磁减肥法和针灸减肥的原理是相通的，是一种无创伤针灸，无任何毒副作用，是一种不刺破皮肤的高科技磁疗针灸器。

原理：通过魔磁特殊的磁力，吸到人的相关穴位，通过刺激人体的相关穴位，促进新陈代谢，抑制饮食，疏通经络，从而达到减肥的目的。

特点：集针灸、拔罐、刮痧于一体，无需扎针，无痛，减肥效果和针灸差不多，饮食上，忌吃油炸、高糖、高热量、高淀粉的食物。

>> 塑形瘦身法

塑形减肥一般是在美容院的美容床上进行的，美容师通过高科技塑身仪，在想瘦的相关部位进行塑身护肤，是一种减尺寸比较明显的减肥方式。

原理：用燃脂或排毒产品，通过引流、活化、收紧三个步骤，达到排毒、紧肤的效果，一般一个部位30分钟左右。

特点：活化细胞，收紧皮肤，达到收腰、平腹、提臀、健背、瘦腿的塑形目的，同时对抗橘皮、松弛的皮肤，起到保健的效果。

>> 推拿减肥法

推拿其实是一种脂肪的运动方式，只需要躺在床上轻轻松松“做”运动，当你全身接受推拿师专业推拿时，通过被动运动，达到减肥目的。

原理：推拿减肥的原理在于抑制食欲。从中医角度来说，一般食欲过于旺盛的人，都是身体机能不协调的人，他们多有脾胃不运的毛病，而且多湿、多痰及气虚的体质特点，若通过推拿进行减肥容易见效。

特点：改善微循环，使体内多余脂肪加速分解代谢转化成能量，还可针对不同的肥胖部位进行按摩，有针对性地让某些部位瘦下去。

>> 仪器减肥法

仪器减肥是一种很常见的被动减肥方法，通过波形的震动达到被动运动的目的，再配合减肥师对相关部位的按摩，达到减肥瘦身的目的。

原理：通过聚能生物波，把体内的脂肪分子链打断，使脂肪物理性分解，脂肪小块快速转化为细微的脂肪颗粒，通过汗液、尿液等新陈代谢途径排出体外。

特点：减肥的过程中同时改善妊娠纹，尽显身体曲线美，效果持久不反弹。聚能生物波中的特殊紧肤波形还能令皮肤的紧实性大大改善。

>> 泡浴减肥法

泡澡最好的方法是测量好水温后，水量能泡在身体的腹部以上就足够。等泡进去后，再慢慢加水调节温度。泡澡时还可以用一条更热的毛巾搭在肩上，洗头时搭上一条热毛巾在头上，让身体温热排汗，排出一天的毒素，达到瘦身功效，帮助代谢。

起身后一定要注意保温，将头发用快干毛巾先包好，避免受凉。不要因为热就马上吹风，让身体温度骤降，影响新陈代谢。身体的保养品可以分不同部位进行按摩，帮助吸收，记得先擦身体乳液、胸部保养产品，最后才擦减肥产品。

>> 涂抹减肥法

针对局部肥胖而言，仅仅通过运动是达不到最佳效果的，除了整体体重下降，“围度尺寸”的缩小能使身材曲线更标准、更完美，而且皮肤也会更加紧致，富有弹性和光泽。科学的纤体能重塑人体曲线，使身体更健康，线条更优美，这时，选择一款好的纤体产品就显得非常重要。

明星产品：

► 娇韵诗全新升级纤柔塑身霜/纤体精华乳：橘皮克星+燃脂神器

倾注法国娇韵诗独家配方燃脂复合素：植物精萃结合海藻精华，帮助有效燃脂并防止脂肪堆积；竹子精华帮助平滑紧致肌肤，玲珑身体线条。应对赘肉，精塑腰、腹、臀与手臂线条，改善脂肪堆积造成的不完美曲线，“脂肪粉碎机”不可或缺！

► 希思黎纤形塑身乳液

集排水、紧致、滋润三大功能于一身的塑身护肤产品。它在分解、去除、预防脂肪堆积的同时，收紧松弛肌肤。促进肌肤再生，调和肤色，回复肌肤柔软、弹性。显著改善及重塑身体曲线，改善肌肤外表，肌肤更幼滑、紧实、滋润。

► 娇兰天使荣誉精华露

纯净琥珀精萃致抗皱复合物能紧实肌肤并使肌肤组织更为强健。新的植物活性成分还能促使脂肪团转化为紧实组织，消除充血活性成分有助于对肌肤的排水排毒功能。



► YSL妍活青春塑颜精华

立体小脸，纤长美颈，紧致肩颈，这才是YSL定义全新的女性完美Y型轮廓！YSL推出的首款塑颜精华，富含Glycanactif Y·聚糖复合物以及红茶酵母溶脂复合物，发挥显著的提拉以及消脂功效，有效重塑Y型轮廓。

Link :

按点儿瘦身效果更好

●6点-8点：到楼下走走。起床后半小时内应该积极活动身体。晨练可帮助更有效地燃烧脂肪，室外运动效果更好。晨练没必要做高强度运动，绕着小区散步一圈即可。

●7点-9点：喝两杯水。起床后至少喝两杯水(每杯约227毫升)。研究表明，与起床后不喝水的人相比，喝水者可多减重5磅(约2.3公斤)。

●10点-11点：喝杯热茶。饥饿和口渴中心都位于下丘脑，如果将口渴误以为饥饿，就容易吃垃圾食品。这个时段喝杯热茶或咖啡，既解渴，又能保持更长时间的饱腹感。

●13点：睡个午觉。午睡15-20分钟，既能让身体快速充电，又不会影响夜间睡眠，有助于维持正常的新陈代谢。

●17-19点：吃晚餐。为了确保半夜不会饿醒，晚餐应增加一份健康脂肪，如亚麻籽和鱼油。

●16-20点：做点有氧运动。这个时段身体机能最佳，有益增强肌肉，是力量训练及有氧运动的理想时间。研究发现，此时健身比在更早时间健身效果好，肌肉可多增加22%。

●20点-21点：喝杯酸奶。睡前可以吃些低脂酸奶，不仅可以为接下来的禁食做好准备，还有助于大脑分泌褪黑激素，改善睡眠质量。

●21点-22点半：“断电”。21点以后远离电视、电脑和手机等设备，它们发出的蓝光容易破坏睡眠。睡前可以看看书、洗个澡、调暗卧室灯光等。

●21点半-23点：准备睡觉。每天定时睡觉和起床，有助于保持更好的睡眠质量，瘦身也会更成功。

