

“扮美春天”主题策划之一——美体篇

肌如雪 体轻盈

春天已经到来,眼看着天气渐暖,如果不想在秀身材的季节里望衣生叹,现在可是美体的最佳时机。一个真正美丽优雅的女人,除了精致适宜的妆容,光滑细腻的肌肤、婀娜动人的体态一样不可或缺。马上行动起来,开启你的春日美体计划吧!

□张颖

美体护理——全方位 养加调

身体的保养同面部一样,都需要一丝不苟、全面贯彻,这样才能从全方位击退衰老,只留年轻。如何让身体保持最完美的状态?外在的呵护加内在的调节,再配合适宜的产品,就是你永远年轻的“秘密”。

◇舒压养肤

泡泡浴——泡泡浴与传统的水浴相比,对皮肤的刺激更广泛、更持续。身体肌肤能在整个的泡澡过程中得到比传统水浴更持续性的自动按摩,所以泡泡浴对于传统的水疗有更强的舒压美肤效果。人体最适宜的是37℃左右的水温,时间半小时为宜,洗完浪漫的泡泡浴之后,不要忘了抹上补水保湿的身体乳,才能让肌肤水润嫩滑如初。

精油护理——精油按摩适用于任何型态的肌肤,特别是能对干燥敏感型肌肤提供良好的滋养功能,精油含有丰富的矿物质和蛋白质,可与皮肤的表层亲密结合成一层保护膜,柔软肌肤,增强皮肤弹性。将精油与身体乳混合在一起,然后涂抹于身体上,能让肌肤有更快速的改善。

香薰调节——香薰的美肤抗老效用也不能小觑的。泡澡过程中焚一炉香薰,能起到更好的芳香效果。当香味经过嗅觉神经被输送到大脑时,会刺激脑神经释放荷尔蒙来调节情绪、思维,甚至是身体器官的生物功效,由此来唤醒身心活力,平静舒缓敏感的肌肤,令心境愉悦。

►人气单品:①Camenae玫瑰丝滑泡泡浴 ②Guerlain香水身体乳
③Jurlique柠檬按摩油 ④L'Occitane马鞭草泡泡浴露 ⑤雅顿绿茶香氛身体乳



◇美白计划

STEP1:去除老废角质 肌肤干净了自然会提高白皙的维度。老废角质的堆积,不仅会让肌肤看上去显得暗沉,还会阻碍身体对于护肤品的吸收,因此一周一到两次的身体去角质护理是必须的。去角质前可以先泡一个澡,之后用专业的磨砂浴盐、身体去角质霜等进行全身的轻柔按摩,尤其要多在膝、肘等关节处按摩,最后用水冲洗。

STEP2:美白产品涂起来 去除角质后,身体往往会呈现比较干燥的状态,这时就要涂抹身体乳进行保湿工作。选用具有美白效果的身体乳能起到一举两得的作用。在涂抹过程中配合一定的按摩,不仅能舒缓肌肤,还能有助于排出毒素,帮助美白产品的吸收,起到事半功倍的效果。

STEP3:“防晒”于未然 紫外线是黑色素的主要催化剂,随着天气渐暖,防晒工作又要重视起来。外出时尽可能穿长袖衣裤以保护肌肤,出游时不要忘记涂抹身体防晒霜,尤其是在海边要尽量选择高倍数的防晒产品。此外平时要多摄取一些能够抗氧化、具有美白功效的食物,这样外防内调才能效果加倍。

►人气单品:①Collistar紧致磨砂浴盐 ②CAMENAE杏仁美肌精华乳
③雅漾防晒小金刚 ④Fresh棕糖保湿身体磨砂 ⑤悦木之源白米身体焕肤霜



快乐瘦身——管住嘴 迈动腿

还在羡慕别人的小蛮腰?还在苦恼自己的小赘肉?“春季不减肥,夏季徒伤悲”,赶快看看我们为你推荐的瘦身“秘笈”,“管住嘴,迈动腿”,让你不瘦都难。

◇吃出苗条

开启健康膳食模式——很多人错误的认为只要少吃就可以达到减肥的目的,其实不然。应该开启一种全新的健康膳食模式,全面调整你的饮食方案。水果中富含丰富的维生素,谷物中含有丰富的膳食纤维,它们对于瘦身来说都是非常不错的营养物质。

清淡饮食,以“低”为准——很多人瘦不下来的一个重要原因就是饮食习惯的重口、重油。因此,从饮食上瘦身首先就要“忌重”,要以低盐分、低糖分、低油分的食物为主。平时少吃浓油赤酱、腌制食物、煎炸食物,以及含糖饮料。烹调时,最好以橄榄油取代平时所用的豆油、菜油等。

饮食结构多元化,多吃排水利尿食物——调整自己的饮食结构,每餐尽量食用5种以上的蔬菜,餐外用水果代替零食,以帮助排水利尿的食物,如薏仁水、红豆、冬瓜、西瓜、菠菜等为宜。这些食物都能通过帮助人体内循环来促进机体代谢,加速减脂。

◇对症下药

拥有坚定的信念 减肥并不是一天两天就能瘦下来的事。很多成功瘦身的人都分享了他们的减肥计划,其中最重要的便是“坚持”。半途而废、前功尽弃,这些都与瘦身逆道而行。想要瘦吗?先问问自己能不能坚持!

调整生活规律 生活状态不规律,熬夜、睡眠时间不足等,都是导致肥胖的因素。想要瘦下来,就先要改变生活状态。例如很多人周末喜欢睡懒觉,这样一来早餐的时间就会拖延,导致饮食不规律,晚上暴饮暴食,再提减肥更是天方夜谭。

制订减肥计划 有计划性的减肥才能长久。制订专属于自己的减肥计划表可以帮助你更好的完成瘦身计划。例如,将自己每天的饮食表以及运动时间和体重都记录下来,以此来观察瘦身的成效。

坚持运动瘦身 坚持运动瘦身是最健康最有效的减肥方式。慢跑就是不错的选择,但急于瘦身的你注意了,并不是跑得越快,体内脂肪燃烧得就越快,只有有氧运动才可以有效的促进脂肪的燃烧。持之以恒下去,相信你会看到成效。

远离零食诱惑 美食的诱惑总是令人难以招架,但改善日常的行为模式是个预防肥胖的好方法。改掉囤积零食的习惯或是将零食换成水果,让零食远离伸手可及的地方。平时逛超市时一定要意志坚定,尽量不去零食货架或是用心理暗示的方法让自己少买或不买零食。

慎用食物寻求慰藉 “化悲痛为食欲”是很多女性心情不好时常做的错误举动,大吃特吃或许暂时缓解了你的情绪,但是却会让你摄入很多过高的热量,让脂肪急剧堆积,而且情绪不好时也会导致食物难以消化,很容易引发肠胃疾病,是非常不健康的发泄方式。

LINK 睡前8个步骤 按出纤臂美腿

减肥时,局部瘦身最难,特别是手臂和双腿。想让“蝴蝶袖”和“肉肉腿”消失,局部按摩是最有效的方法。

◇纤长玉臂局部按摩3步骤:

1.按摩前先涂上适量的瘦身霜或身体乳,以免刮伤肌肤。
2.涂抹在手臂上时,由外往内画圈按摩,可拉提手臂的赘肉,并让瘦身霜或乳液更容易被吸收。
3.接着将手握拳,用手指关节在手臂处左右上下按摩,加速打散手臂脂肪。

◇修长美腿局部按摩5步骤:

1.先由下(小腿)往上(大腿)方向按摩并涂抹瘦身霜或身体乳。
2.双手虎口握住小腿,由下(小腿)往上(大腿)稍微施力抓深层的肌肉。
3.双手握拳,使用手指关节由下(小腿)往上(大腿)按摩。
4.大腿部位可以辅助以手部拍打,加速打散顽固脂肪。
5.完成后可以增加一步对脚底的按摩,加强刺激循环,并能帮助放松入眠。