

潮流情报

这个夏天注定属于世界杯。“窈窕淑女,君子好逑”的古语在这个季节也只剩下“君子好球”了。不过,聪明的女人不会哀怨地等着男人在女人和足球之间做鱼和熊掌的抉择,而是抢先一步移情世界杯,为足球痴狂,为世界杯扮靓。运动自然是本季服装的主题,无论上班、度假、泡吧,还是家庭聚会,时尚女郎都懂得如何运用世界杯的元素,大胆地将女性化装饰细节与运动单品进行混搭,来赋予运动风格更广阔的时装定义。



这个夏天玩转世界杯元素

美丽计策

不易长胖的甜食吃法

很多女孩子都喜欢吃甜食,可甜食偏偏又是努力保持体型的人们的大忌。其实巧妙吃零食你就不用怕长胖了。

吃甜食的OK时间:营养学家说,上午10时左右和下午4时左右是食用甜品的最佳时间。此时间段适当品尝一点甜食,可以消除疲劳、调整心情、减轻压力。但只能是“点”到为止,不可多食。

高热量甜点应该在饭后吃:除了早晨和上午的时间,尽量避免空腹吃甜点,因为空腹的时候,热量吸收的效果是最好的,而且很容易在不知不觉中就吃多。高热量点心如芝士蛋糕,则放在饭后吃比较好,因为与用餐中的膳食纤维一起消化,热量吸收会比较少,且不容易吃太多。

吃甜食的禁忌时间:晚上睡觉前吃甜食?真的很危险,因为我们吃的甜食中的糖必须得通过运动来代谢,所以晚上吃甜食后立刻睡觉,这些糖分得不到消耗,就会转化为你肚子上的肉肉。

选好你的甜食搭档:如果能科学搭配,零食也可以甜而不胖呢。比如我们吃全麦面包加水果就是好选择,全麦纤维和水果纤维都是能保持好身材的,微量的糖不会导致发胖,况且吃面包后喝水也影响了胃部的消化,避免脂肪的沉积。当然也可以吃一些普洱茶或者薄荷水,普洱茶本身有减肥去脂的作用,薄荷水也能起到这个作用,或者发泡的苏打水也可以,它能增加你的饱腹感,让你能够少吃些。

吃饼干的时候,可以搭配一些蔬菜或者酸味水果,这些蔬菜和水果能降低甜度,减少食用量。

吃多了就要多运动:如果每天糖的食用总量超出了50克,那么每多吃50克,我们可以尝试多运动45分钟,按此计算,如果我们不小心吃了半个9寸蛋糕,那么我们就需要去打一场网球或者爬两个多小时的山。

每天吃多少甜点是安全的:一般来说,点心最好约占每天身体需要热量总值的10%-20%之间,活动量低的就吃得少一些,活动量多,就可以多吃一些。目前市面上出售的甜点大部分有卡路里热量及营养成分的标示,参考相关书籍也可对甜点热量值略知一二。

若将点心的热量数字化,活动量低的人每天点心热量的容许范围是在150-200大卡之间,运动量中等的人是在250-300大卡之间,而高运动量的人可以在400-500大卡之间。当然,点心的热量范围与体重的高低、个人体质及三餐热量的摄取都有关系,因此应依照个人实际情况及三餐战略进行设计和调整。

(晓芸)

世界杯之上班篇

运动对阵正装

预测场景一:开空调的办公室

时间:周一上午9:00

事件:晚上看球,白天聊球,虽然一宿没睡,谈起球来依然眉飞色舞,偶尔高声惹来老板的白眼,偷瞄一下老总,嘿嘿,也是两个黑眼圈。

想在办公室里聊发“足球狂”,就要在中规中矩的职业正装上做文章了。素色的西装上衣里面搭配亮色的Polo衫,或是一件运动感的小可爱吊带,使正装风格中带着一丝玩世不恭的诙谐。你还可以戴上所支持的球队的徽章,让人不经意间眼前一亮,会心

一笑。

混搭晋级攻略

1. 用休闲、运动碰撞正统,有创意的搭配就能适当削弱呆板、严肃感。其实如果不只局限于办公室,在西服的下身搭配短裤或是对比强烈的内衣式蕾丝花边裙,都是酷味十足的穿法。

2. 职业套装搭配运动吊带、背心,刻板与随性的混搭会带出别样韵味。西服里面搭配Polo衫也会将运动元素加入正装中,而Polo衫是运动装中的优雅王子,其散发的优雅气息会同时征服运动场和职场。

动感进攻装饰主义

预测场景二:公司楼外

时间:晚上加班至22:00

事件:一阵风似的狂奔,惹来路人的注目,别看身上穿着淑女的西服和裙子,大包小包上叮叮当当一串“小狮子”就泄了底,不用问,一个地地道道的女球迷。

办公室里一成不变的淑女装扮,有谁知道其实我有一颗火热而不安分的心?不过女性化的装饰细节与运动潮流的混搭,确实是让人脱颖而出的好办法。色块的拼接、有型的皮革、童趣的拼贴,这些新颖手法装饰的裙装给我们带来惊喜,而轻松简洁的运动吊带,搭配浪漫柔美的裙装,使小女人看上去甜而不腻。

混搭晋级攻略

1. 今年带有巴洛克风范的新装饰主义,避免了过于奢华的装饰,更多带有童趣,如圆点、蝴蝶结、可爱的色块拼接等,简洁动感的运动装搭配淑女裙,在动与静、简与繁的对比中,能体会那分面对生活的轻松心情。

2. 运动吊带或T恤衫一般色彩丰富亮丽,但如果搭配装饰繁复的下装,上身就要尽量避免亮丽的颜色而选择素色,否则就变成圣诞树了。混搭确实是将多种元素穿上身,但有品位的混搭也要讲究“度”,各种元素无主次地搭在一起就变俗了。

□秋秋

世界杯之度假篇

背带的中路进攻策略

预测场景一:绿茵足球场

时间:周末

事件:男人们早就看球看得脚痒痒,干脆下场去踢两下。坐在看台上,看着男人们汗流浹背地厮杀拼搏,女人更多感受到的还是绿地阳光的惬意。

绿茵再次拨动了童年时的记忆,仿佛又回到了那个纯真年代,还是那个穿着背带裤的小女孩。在今年夏天的校园风中,最值得一提的当数背带裤,这件不折不扣的男人装饰品,穿在女孩子身上,将它与中裤、短裤或裙子搭配都会显得异常俏皮可爱,再加上一

件动感小背心,更显活力四射。

混搭晋级攻略

1. 穿上牛仔背带裤,仿佛没长大的孩子一般稚趣可爱;配以简洁带有世界杯标志的运动背心,整体上洋溢着一种中性妩媚,再配顶个性十足的休闲帽就更加俏皮了。

2. 而今有很多简化了的背带裤上面只有两根细细的长背带,就不会显得太孩子气。用今年流行的亮色与之搭配可避免色彩上的单一,若内套一件白色T恤,则显得清爽、利落。

配饰的边路进攻战术

预测场景二:风景秀丽的郊外

郊外

时间:周末

事件:好不容易等到周末,不想再守在电视机前了,就算顶着被男人骂“伪球迷”的恶名,也要到郊外放飞紧张的心情,运动与健康才是我的主张。

阳光、蓝天、绿地,更吸引人的是呼吸着大自然清新的空气。运动小可爱+时髦的泡泡裙,即美式运动风格与街头元素的强力组合,搭上休闲大包包、护腕、发带等配件,特别是本季流行的彩色袜子,立刻成为世界杯月里最时尚的休闲装束。如果足够个性,又对身材自信,还可以挑战将小可爱胸衣与运动衫层叠穿,活力热辣指数会急剧上升。

混搭晋级攻略

1. 在世界杯月里,今年流行的彩袜摇身变成不同颜色条纹的足球袜,使各种风格的造型都带有绿茵场的味道,变成足球宝贝们的最爱。而中长足球袜在整体搭配中是很重要的色块,选择袜子色彩的基本原则是与上装色调靠近,与下装色调形成对比。

2. 要注意的是,小腿短粗的人特别忌讳穿横条纹的中长袜。除了足球袜,护腕、发带、包包、水壶等各种运动小配件,随处都可以看出你支持和期待的球队的标志,在细节处尽情张扬自己的个性吧。

世界杯之泡吧篇

蕾丝补位变淑女

预测场景:酒吧

时间:晚上11点

事件:去不了南非,选择在酒吧与朋友一起看球、狂欢,也是不错的方式。

轻柔飘逸的真丝,薄如蝉

翼的雪纺,精致的蕾丝和多彩的印花图案,这些展示女性化的流行元素在与运动装的碰撞下演绎了女人别样的妩媚,或将蕾丝纱质裙装对阵简单的动感抹胸,或在薄纱质地透明外衣中巧妙透视条纹运动胸衣,在欲盖弥彰的氛围中,倍增女人的柔媚风情。

倍增女人的柔媚风情。

混搭晋级攻略

1. 今年流行透视装,而一件轻薄飘逸的多褶雪纺上衣,透视安全级数相对较低,里面搭配同色系的运动小可爱就不会出错了,或干脆来个撞色搭配,性感十足。

乐活之道

女球迷熬夜吃点啥

世界杯如火如荼,白天上班、晚上看球,精神世界满足了,可是身体却日渐虚弱,上班没精打采、胃口变差、动辄感冒该怎么办?持续熬夜容易导致人体的阴阳失衡,出现阴虚火旺的病理特征,需要从饮食上进行调整,减少熬夜对人体的伤害。相对男性来说,熬夜对女球迷的伤害更大,因为熬夜后女性的阴阳容易失衡,所以,滋阴、去火是女性调理的要点,尤其是要润肺。

滋阴润肺:

百合莲子汤

用料:鲜百合60克或百合干后研成的粉30克,粳米100克,适量糖或蜂蜜

制作:用百合与粳米一起煮粥,熟后加入适量糖或蜂蜜即可。晚餐或午后服食。还可酌情加入其他食物、中药,如加入银耳有润肺之功,加入绿豆可加强清心解毒之效,加入薏仁可同时去湿。

去火养颜:

木瓜猪骨炖花生

用料:大木瓜一个,花生仁100克,猪骨250克,红枣4枚,生姜4片,盐适量

制作:红枣去核洗净,与花生仁、猪骨、生姜、盐加水两碗,用小火煲一小时,然后放入去心的木瓜中,上锅蒸一小时即可。

清热健脾:

冬瓜薏米汤



用料:冬瓜200克,薏仁30克

制作:冬瓜去皮、切条,薏仁加水先煮,至薏仁熟后加冬瓜条共煮,至冬瓜烂熟,可根据自己口味调成咸味或甜味。

清热滋阴:

全鸭冬瓜汤

用料:冬瓜100克(连皮),

鸭1只,瘦猪肉30克,海参1只,芡实、薏仁各15克,荷叶半张

制作:以上原料加水煮至鸭肉烂熟,加盐少许调味。

功效:清热滋阴、健脾化湿、补肾利水,适合熬夜腹中饥饿时做滋补。

(阿蕾)

