



5个错误，让你越减越肥

很多美眉们一直瘦不下来，或许是因为存在以下一些错误的观念，导致越是克制自己就越会发胖。下面小编给大家盘点5个拼命减却瘦不下来的减肥错误。

1. 睡得越多 脂肪就囤积得越多?

错。相反，睡眠不足才会引起脂肪囤积。当你进入深睡眠后，你的大脑就会释放很多生长激素，这种激素会指示你的身体分解脂肪、释放能量。但如果你吸收了多余的卡路里，同时又缺乏深度睡眠，那么你就缺乏足够的生长激素来分解这些脂肪。于是，你的身体就会走这样一条道路，把多余的脂肪堆在你的臀部、大腿处和腹部。

小编点评：其实睡觉减肥法是经医学证据表明的一种有效减肥方法，主要是通过睡眠时间和睡眠的质量来影响荷尔蒙的分泌从而分解脂肪，使其燃烧，促进新陈代谢，消除浮肿、刺激生长激素，以指导身体把脂肪转化为能量。一天保持8个小时左右的高质量睡眠，是那些爱睡觉却不节食

的瘦美眉常保窈窕的秘诀之一。

2. 节食可以减肥?

对于渴望长期健康苗条的人来说，当然不可以。节食包括少食荤，多素食等。其实素食(如蔬菜)同样也含有脂肪、蛋白质及糖类，只不过含量少而已。这些食物进入胃肠后，停留时间很短，即被消化吸收，使身体很快出现饥饿感，就会再进行补充，如此也难以达到减肥的目的。少量的节食且有长久的恒心，顽强的意志力，可能会见些效果。但节食量过大，则会伤及身体，影响健康，此法不可取。再有，饱食后的人为呕吐，同样会影响健康。减肥者的低热量和低脂肪膳食有使病人发生胆结石的危险。

小编点评：最好的方法是保证一日三餐饮食规律，注意食物的多样化，晚餐吃7分饱，避免午餐甜食，少吃油腻和煎炸类的东西。

3. 不吃早餐就能瘦?

无论从身体健康还是身材苗条的角度来说，这种方法都是极其荒谬的。很多女性为了减肥而不吃早餐，其实这样反而对身材不利。早餐是一天的基础，吃好减肥早餐能有效提升新陈代谢水平，同时让你有更多精力来迎接一天的活动，更好地投入减肥计划中。不吃早餐的话，不仅会让头脑的集中力不足，代谢降低，身体消耗热量的速度也会变慢，反而有碍你的塑身大业。

小编点评：对于忙碌的上班族，其实可以选择一些简单营养又瘦身，5到10分钟就可以搞掂的早餐。合理的早餐食品应该是富含水分和营养，酸奶、豆浆、蛋白质、水果、蔬菜、粗粮都是很好的选择。

4. 穿紧身衣能减肥?

即用塑料制造的“减肥衣”减

肥。一些朋友们以为穿紧身衣做运动就能慢慢瘦下去，其实不是的。穿紧身衣实质只会增加被包裹的身体部位的流汗程度，而流汗排出的只是水分，并非脂肪。当然，大量出汗后或许体重会减轻一些，但一两个小时之后，你的体重照样恢复起来。另外，塑质和胶质的衣服，会阻碍你的运动，包括肌肉的运动，因而难以使运动达到更好的效果。表面上，这种衣服可以帮助你暂时收腹提臀，但当你一脱下它们时，肌体仍然会恢复松弛状态。

小编点评：更适合的方法是在运动时穿着那种令你感到舒适自然的服装。一般来说，穿棉质且轻便的运动服，可令你的皮肤自由地呼吸。安全有效的有氧运动和力量训练才是减肥健身的最佳途径。

5. 目标够高 减肥效果才够明显?

很多美眉们认为有目标才有

动力，目标够远大，才能减出更理想的身材。这个当然不是科学的想法，过高的目标带来的就是过大的压力。研究显示，减肥最成功的人都是本着循序渐进的态度实施减肥计划的，她们平均减掉了6.4公斤，达到预期减肥目标的比例高达90%。相反，那些目标过高、理想体重与实际体重之间差距过大的女性则是减肥最不成功的一个群体，她们当中减重最多的人也仅减轻了1.9公斤的体重。

小编点评：无论是提高耐力、参加三项全能运动，还是做满25个俯卧撑，设定一个目标无疑可以帮助你更好地坚持下来。美国运动医学院的前院长布赖恩沙杰博士说，如果你的目标是短期、具体而现实的，如“我每天要走20分钟”，而不是“我要更努力地锻炼”，就更容易坚持下来。



春困是自然气候变化、气温回升而产生的一种暂时生理现象，利用饮食摄入来防困也颇有效果，胡萝卜、菜花、大白菜、海带、黄豆、土豆、苹果、橙子、西红柿等含有丰富的钾、咖啡因和维生素，能有效消除疲劳。今天小编推荐的是有效祛湿赶走春困的花茶：

拒绝朦胧眼神，花茶祛湿弃春困



编辑：王笑
组版：刘宾

1. 菊花山楂茶

取菊花10克，加山楂、金银花各10克，代茶饮，能化淤消脂、清凉降压、减肥轻身，适用于肥胖症、高血脂症和高血压患者。

2. 菊花蜜饮

菊花50克，加水20毫升，稍煮后保温30分钟，过滤后加入适量蜂蜜，搅匀

之后饮用。具有养肝明目、生津止渴、清心健脑、润肠等作用。

3. 枸杞红枣茶

冷水煮开，再加入红枣、枸杞，煮大约5分钟，加入冰糖，煮至溶化即可。枸杞可滋补肝肾、明目，润肺止咳，进而使人面色红润。

4. 枸杞菊花茶

将枸杞加水1500毫升，大火煮沸，转小火炖煮20分钟，再将菊花放入，大火煮沸后熄火五分钟，捞去菊花，再以冰糖调味。

5. 罗汉果茶

罗汉果掰碎，取几个小块，用沸水冲泡6至10分钟后，即可饮用。