

享受美食 做美丽女人

春季减肥瘦身招招逼人

女人的美千姿百态,可以美在心灵、美在气度、美在优雅、美在味道、美在生活、美在人心,也可以活得很美。春季是一年中最容易发胖的季节,更是一年中最好的减肥季节。如何才能找到一种在享受美食的同时又延续女人美的方法呢?合肥华美整形美容医院专家贴心推荐一系列从减肥食谱到减肥方法的实用资讯。

阅读延伸:唇部保湿窍门

1.蜂蜜具有很强的保湿嫩肤效果,可每晚将蜂蜜薄薄地涂在嘴唇上,保留20分钟。2.睡前将橄榄油涂在嘴唇上吸收20分钟以上,然后擦净,坚持一段时间后,唇部就会湿润饱满。3.奶粉也有润唇的功效,可将两匙奶粉调成糊状,涂在嘴唇,充当唇膜。4.还可在双唇上涂大量的护唇膏,再用保鲜膜将唇部密封好,接着再用温热毛巾敷在唇上,敷5分钟,也可增加润唇效果。

黄瓜鸡蛋法

每餐只吃黄瓜和鸡蛋,代替3餐,坚持7天,保证你瘦,不过到时你就会特别想念老干妈的味道了。

原理:黄瓜果肉脆甜多汁,清香可口,它含有胶质、果酸和生物活性酶,可促进机体代谢,能治疗晒伤、雀斑和皮肤过敏。黄瓜还能清热利尿、预防便秘。新鲜黄瓜中含有的丙醇二酸,能有效地抑制糖类物质转化为脂肪,因此,常吃黄瓜对减肥和预防冠心病有很大的好处。

不吃正餐法

每天少吃正餐,把豆浆作为三餐的一部分,女人喝了很有好处,不过注意是无糖的,最好自己买台豆浆机,每天自己打,方便又便宜。

原理:豆浆主要榨取了含有丰富高优质植物性蛋白质的大豆,除大豆蛋白质,还含有大量的大豆异黄酮、大豆配醣体等成分。这些成分可抑制吸收体内的脂质和糖类,发挥燃烧体脂肪的效果。因此从饮用豆浆的那一刻起,经过消化→吸收→燃烧脂肪的各个阶段,这些有效成分可都发挥瘦身效果。

荷叶减肥法

把荷叶、决明子、甘草、柠檬片,熬成汤,数量酌情。坚持2周见效,每天会进出厕所比较多哦。

原理:中国自古以来就把荷叶奉为瘦身的良药。因为荷花的根,(藕)和叶有单纯利尿、通便的作用。

苦瓜减肥法

这招就是最棒的,随你吃多少,即使吃夜宵都没关系,只要你每天保证吃3根苦瓜,1周还能瘦最少4斤呢,就是洗了生吃,虽然有点难,但是有很好的效果呢,吃得苦中苦,才能达到目的啊!

原理:苦瓜中含有一种极具生物活性的高能清脂素,这种物质只作用于人体吸收脂肪的重要部位——小肠,通过改变肠细胞孔网,阻止脂肪、多糖等热量大分子物质的吸收,但并不影响维生素、矿物质等营养素的吸收。这种被誉为“脂肪杀手”的特效成分能使摄入的脂肪和多糖减少40%-60%。

喝水减肥法

坚持少吃饭,吃饭的时候放一碗温开水在旁边,把吃的食物过了水再吃,也有不错的效果。

原理:早上吃早餐之前喝杯白开水、淡蜂蜜水或者添加了纤维素的水,能够加速肠胃的蠕动,把前一夜体内的垃圾、代谢物排出体外,减少小肚腩出现的机会。

过午不食法

超过下午三点不吃任何东西,当然睡觉的时候也不能吃啊,这样一周可以瘦几公斤。

原理:夜间休息,人体消耗的能量较少,摄入的过多能量会变成脂肪囤积起来。此法的注意事项是早餐和午餐必须吃饱吃好,补充一天所必需的营养物质。



早春洗脸两重点

早上洗脸重点

重点:先检查油脂分泌情况再决定是否适用洁面产品

很多人都认为早上醒来后皮肤油腻腻的,不太干净。确实,早上脸部会残留灰尘、死皮和其他污垢,但事实上,这个时候的脸上也有可以被氧化的油脂、晚上没有完全被吸收的护肤品。在秋冬,油脂分泌会比其他时候少得多。但是每个人的皮肤状况是不同的,同一个人在不同的身体状况、不同的睡眠环境、不同

的心理状态下所分泌油脂的量又不一样,所以,无论你是何种肤质,大家早上起来的时候都要对脸部皮肤状况进行检查。发现皮肤很油腻、毛孔粗大的话,应该使用洁面产品来清洗;如果皮肤没有太多油脂,摸上去清爽,甚至有些干燥的话,为了保护皮肤的油脂,只需使用温水来洗脸就可以了。

晚上洗脸重点

重点:彻底卸妆并按摩皮肤促进新陈代谢

在晚上,脸上有白天一整天分泌的皮脂,还有彩妆、废气和灰尘,比早上的皮肤存在的污垢多得多。考虑到冬天皮肤普遍处于易干燥的状况,应使用含脂质体多一些的卸妆产品为宜。

皮肤在冬季因为寒冷,新陈代谢和血液循环的速度会明显下降,这样会导致皮肤的更生和修复能力下降。每天的卸妆会使皮肤的角质层变得脆弱,导致皮肤干燥,所以晚上我们卸妆期间或者卸妆后要对皮肤进行适当地按摩,促进皮肤的新陈代谢。

★ 全国最高等级整形美容机构 ★ 中国百姓首选整形美容基地 ★ 中国整形医师协会理事单位



为您量身定制 专属美胸 丰胸

/ 有效解决 /
女性先天或后天造成的胸部扁平、下垂、乳房萎缩、松弛、不对称等各种不完美容型

- ▶ 个性化设计 合理化定位
- ▶ 量身定制假体 贴合更完美
- ▶ 国际专利技术 省内独家拥有
- ▶ 不损伤乳腺组织 不影响哺乳
- ▶ 完美真实动感无痕的丰胸效果

3月 献给天下爱美的女人
盛宴·诚信塑美
活动日期: 即日起至3月20日

2C双平面动感丰胸
为您量身定制 专属美胸 送 雪肤治疗or脱毛
抗衰老美颜系统
除皱/瘦脸/祛眼袋/美白一站解决 送 全年皮肤护理

360°双弧柔性吸脂
专利技术 独家塑造完美形体 部位 4送1
五官精雕
精雕细琢引领微整时代新潮流 项目 1送1