六条策略让胖脸变回瓜子脸

巴掌脸大行其道，圆脸的可爱MM们绞尽脑汁都要把脸部多余的肉肉除掉，用尽多种方法，还是不见效果。到底要用什么方法才能瘦脸呢？针对三种不同类型的胖脸，这里有六大瘦脸策略，想要打造瓜子脸的MM赶紧对号入座。

A 水肿型胖脸

致胖原因：不少MM早晨醒来，发现脸很肿，晚上脚也很肿，有了这些症状就说明你属于水肿体质。平时盐分和糖分摄取过多、久坐不动都会造成血液、淋巴循环不良，从而形成水肿。睡眠不足会使身体新陈代谢紊乱，导致水肿症状更严重。

水肿型胖脸瘦脸策略

饮食清淡。为了避免多余水分在体内滞留，MM必须保证饮食少盐、少糖，另外还应该多喝有利尿功效的咖啡或茶饮，晚上8点后尽量不要喝水，以免造成水肿。

每天睡够8小时。研究发现，每天睡足8小时的人比睡眠不足的人要瘦得多。这是因为人在熟睡状态，身体各项排毒工作可以有条不紊地进行。只要体内的废物顺利排出体外，你也就不会那么胖了。

B 脂肪型胖脸

致胖原因：营养摄取不均衡，爱吃油炸食品，导致脂肪堆积，再加上皮下脂肪燃烧率低，脸部缺乏运动，脸部脂肪自然也就越堆越多了。

脂肪型胖脸瘦脸策略

饮食健康，营养均衡。“苹果脸”MM大多是肉食动物，除了爱吃肉，油炸食品也是她们的最爱，更甚者完全不吃蔬菜。想要瘦脸的话，就请戒掉肥得流油的各种肉类和膨化食品，蔬菜和水果才是你该拥抱的对象。

脸部按摩，促进脂肪燃烧。涂上瘦脸霜，放松脸部肌肉。按摩从下颚开始，到耳边，再以额头为中心向外侧按摩。眼周的按摩方法是从鼻子到眼角两侧做旋转式按摩。

C 肌肉型胖脸

致胖原因：自己是不是压力太大了，你是否经常咬紧牙关，使得脸部肌肉过度紧张了。

肌肉型胖脸瘦脸策略

保持愉悦的心情，释放压力。学习、工作压力再大，也要学会给自己释放压力，不然你的脸部肌肉永远都会处于紧张状态。当你感觉到压力时，不妨做几次深呼吸，或者到户外晒晒太阳、吹吹风，暂时抛开烦恼。

脸部放松操。滴几滴芳香按摩油在手上，开始按压脸部，放松肌肉。从额头到太阳穴，双手按压3~4次。双手中指、无名指交替轻按鼻翼两侧，重复1~2次；再以螺旋方式按摩双颊：由下颌至耳下，耳中、鼻翼至耳上部按摩，重复2次。以双手拇指、食指交替轻挽下颌线，由左至右往返3次。以双手掌由下向上轻抚颈部。

365天天勇讯
总发行量安徽第一 平面媒体一网打尽
广告征订：0551-2649617 2833012 2612696
地址：省政府对面花园街4号科技大厦15楼

名仕豪庭 暖春特惠
限量房源92折
89m²通透三房 67m²朝南两房
经开区核心·精装房·小户型 3810111

招商 黄潜核心
西环中心广场1#楼二层2000m²旺铺整体招租
欢迎金融类、卖场、展场、娱乐、休闲、茶楼等品牌商家前来咨询洽谈
招商热线：13721065551 金女士

项目招商合作
合肥市包河区现房18318平方欧式园林建筑群招商合作（占地约100亩，可分割），适合大型餐饮、高端会所、精品酒店、娱乐休闲、集团办公等，位置佳、租金优，欢迎实力商家及中介联系洽谈。
电话 0551-2982088 13971177680

招租
淮河路爱西华大厦（老市府广场边，BRT公交车站对面）一、二层约1200m²对外招租。（无实力、广告勿扰）
联系电话：18955163788

招租
富成大厦负一层（含一楼独立门面进出）面积约1500m²，位于合肥马鞍山路中段（合工大东门对面）现对外招租。
联系电话：13500507695

招租
阜南路与蒙城路交叉口 餐饮一条街
润安大厦裙楼第四层（多部电梯直达）仅剩500平米
诚招特色餐饮、火锅等
联系电话：18955163788

滨湖新区大型百货商场招商
30元/M²/月起 招商热线：0551-2990866/2993128

武星名优军品 大幅降价
厂价供应新式保安服，高中低档工作服（可定制），各大军工厂新款皮鞋联合展销，漂亮一百分。特价皮鞋39元起，军中极品“战神”时尚休闲装，海陆空外军迷彩服，各种户外装备，橡皮舟、沙滩床、帐篷、分体雨衣、雨靴、无线对讲、强光手电、自卫电击、军被、高级军表、校官牛皮腰带9.8元/条起。
电话：4006622865 0551-4661560 13505516227
地址：合肥市徽州大道699号友好医院南侧省武星公司

金汇贷款
房产证抵押贷款（全产房、按揭房、合同房）已贷再贷
土地、房子（贷款房，回迁房或购房合同）均可贷款
特快办理私家车贷款，高评高贷，无需过户，当天放款
特快办理个人小额贷款（1-10万）手续简单，当天放款
总部0551-3417458 马鞍山路绿地赢海大厦A座6层
分部0551-3425985 望江西路与石台路交口

DZ ANHUI DAZHI 大志投资 欢迎同行合作
1.快速办理企业、个人、土地证、房产证、汽车等大额急用款咨询
2.快速办理房产单套（60m²以下逾期，划拨，回迁，抵押贷款咨询）
3.代办二手房买卖过户，银行垫还，按揭贷款，新楼盘销售代理
4.为当前解决中小企业资金困难，本公司与各大银行合作快速办理，借款、贷款绿色通道业务
5.欢迎个人或企业有商业项目提供信息及资金闲置合作咨询
东区（大市场）15256017188 西区（肉联厂）15855147858 南区（南七）3639536
北区（双岗）2664855 总部0551-5596118 合肥东新产业园大厦C座22层

创惠理财
专业致力于个人和企业闲置资金理财服务
抵押理财：固定资产抵押、公司反担保方式让投资方实现稳健收益，无风险、高收益。
项目理财：通过严格的审核，甄选出优质的项目，为投资者搭建“创富”平台，实现共赢。
理财热线：400 068 1688 0551-3450678 地址：合肥富广大厦

天合投资
企业、个人短期借款
车辆、房产抵押贷款
电话：4237798 15956989055 地址：铜陵北路站北广场旁

兑现垫还（低息）15395054016
银行承兑汇票兑现18756057766

阿里巴巴量贩KTV、圣地雅歌量贩KTV
店长、领班：熟悉娱乐行业管理工作，有独立支持店面工作经历者优先；
工程部：熟悉水电线路、调音； 吧员：男女不限，会制作果盘；
收银员：男女不限，会电脑收银； 服务员：男女不限，五官端正；
值班人员：55岁左右，身体健康 保洁员：50岁左右，身体健康
另：服务员、保洁员岗位招聘大量短期工、钟点工。
联系电话：5252380 联系人：陈小姐
阿里巴巴 圣地雅歌 量贩KTV各直营店或芜湖路省图书馆总部招聘处

诚邀加盟

旺铺招租
●转安庆路城隍庙沿街段旺铺25m²18655456072
●南七300m²上下层影楼转让13866195805孙
●现有300m²普洽急转18756969636
●寿春路（上）与含山路交口300m²店面转让15855194899
●转经开区某小区100m²多超市18225882793
●急转元一名城汽车美容店生意好18656501655

门面转租
望江西路信旺华府骏苑小学对面307m²门面房转租 18255169501 李

转让 黄山路与曙光路交口800平米转让，可做棋牌、学校、宴馆 万先生15556962000 13856933811

会所转让
西门合家福对面新装1年700m²沐浴会所房租低因有急事现低价26万对外转让13705690379

旺铺转让 清溪路与合作化路交叉口大润发附近圣帝雅阁商务酒店楼下多间旺铺对外转让，适合银行、专卖店 13956981798

招租 徽州大道与九华山路交口东侧40-700m²商铺及精装写字楼对外招租 15256999696 13355605006 李先生

转让 120万元转让赢利中老牌学校股份 13866181839

金山小宾馆急转 火车站对面13间13万急转 13865992501

瓷砖加工厂转让15056988318

转让 一环路凯旋大院门面200m²足浴会所 18788870825

酒店转让
●白马二期旁70m²饭店转让15856992898
●南二环品牌特色土菜馆低转15665519297
●万达广场附近700m²精装酒店转让13865973895
●转北二环瑶海公园旁500m²酒店15212778572

低转/转包
宁国路与二环路交口盈利中800m²酒店，租金10元/m²有停车场和后院 13956092917

酒店转让 全椒路与站前路交叉口往南50米，营业中300m²酒店低转 13955134388

酒店转让 因身体原因转银杏苑330m²酒店，市口特佳 13515660718

酒店转让 望江路与东至路交口500m²旺铺酒店，房租低 14792315752

酒店转让 梅山路1000m²酒店，非诚勿扰 14792328123

温馨提示：本版只提供广告信息，不作为法律纠纷的依据，敬请广大读者验明相关证明，加强自我保护意识，规避风险！

仓厂招租
●双凤5亩土地（厂房）优售可分期付13665513030

厂房招租
位于柏堰科技园铭传路与翠竹路交口东南角2幢厂房共12682m²，每幢分上、下两层。张先生 13637065477

仓厂招租
望江西路与创新大道交口高新区管委会对面有10000m²六层框架结构，可办公及厂房出租 13505698777 张总 13905519795 金总

厂房转让
位于芜湖市经济开发区，占地6.5亩，厂房面积3000m²，二层框架，设施齐全，地理位置极佳，现整体转让价格面议。13155319898 张
繁华大道西三幢标准化厂房28000m²（可分割租）和办公楼出租，有物流、仓储、配送业务，可合作 15665516999 刘

租 经开区莲花路江淮厂边上下2层2500m²独立水电厂房，可分割 13966702423

租 庐阳产业园1000m²厂房，高新区1800m²厂房 13003008288 杨

出租 东三十埠桥西大店工业园内三层共计1200m²框架标准厂房。13965050384

写字楼租售
●南一环恒信广场221m²写字楼招租13866160875

出租 习友路办公室600m² 13855188677

二手市场
●回收空调移机水电维修18256955015
●收舞厅、KTV音箱、空调、饭店东西13339283838

高价 回收空调电缆变压器废旧设备等单位报废物资 13515602066

高收拆除 收酒店、宾馆、茶楼、舞厅浴场空调、桌椅后堂设备、废旧机械电机、中央空调等各种废旧物资 18655188831

工商咨询
金奥财税 合法正规 专业专注
注册、验资、增资、代账、商标
地址：金寨路百脑汇13339282275
●专利申请商标注册0551-5831206
●会计师低价注册代帐带徒13856063313

100万公司6000元
注册代帐增资13003001688

特价注册 专业代账 增资变更 2332058

低价注册 审计代帐 18905691505

注册增资代帐医疗器械 4467656

招聘
●聘数理化英教师15256580369

高薪诚聘 大型汽车修理厂 业务接待、回访、仓管、司机、机修、电工、钣金、漆工、学徒等相关人员 13955106760

出国打工 0551-4214705

康宏集团安徽总部聘 市场总监，内勤主管，储备干部各5名，23-55岁，大专学历，薪资3000+奖金，享受保险保障 18955135236 王

急聘 某医院聘妇科助理、治疗、B超、护士、导医数名，包食宿，待遇面议 18788876698 詹生

遗失声明
●安徽经济管理学院许瑞雪学生证号为公10010328遗失
●安徽华网电缆有限公司原行政章编号：3411810002455遗失，声明作废
●安徽省政府非税收入（一般缴款书）三张，号码为：7021570001；7021570002；7021570005遗失，声明作废。

信贷投资
贷款找鸿宇 利息超低
个人、企业短期借款，当日放款，专业提供全产房，按揭房、车辆抵押贷款，垫资
4286507 18905604715

100万公司6000元
注册代帐增资13003001688

麒麟贷款
个人、企业短期借款
快办单套房银行贷款
18955158127

光辉投资
短期借贷、银行贷款、当日放款
铜锣湾广场5154006 13085056595

纯信用贷款
手续简便、三日放款
13695695543

信用卡兑现0.8垫还1.5
15375433495（元一时代）

兑现·垫还15856987546

房产贷款、公积金提取15005515124

兑现贷款18305519358低价

兑现垫还三孝口 18225893448

兑现三孝口 13965106084

信用卡兑现垫还 全市最低价 15255128414

兑现火车站 13965031655

兑现13955141096

兑现垫还 全市最低 元一时代 15856973898

二手车市
收购二手车18756021366
●安徽金山拍卖有限公司《拍卖经营批准证书》正本（编码：3400411100002004）遗失，现声明作废
●王璐身份证号：340102199003121025遗失，特此声明

招商合作
营养餐寻女性合作13155129632

婚庆服务
●1280元婚庆全市最低价13365798970

老年公寓
●九久夕阳红包河老年公寓3452235 3470032

家教
●在职徐老师上门辅初中英语13205518181
●一线教师上门家教签约保提13033087885 慕
●上门家教18955159923

调查取证
●私家侦探，婚调取证13085051313

疏通维修
●诚信专业疏通管道<水电维修>4675234