

03

酵素减肥法

推荐指数：★★

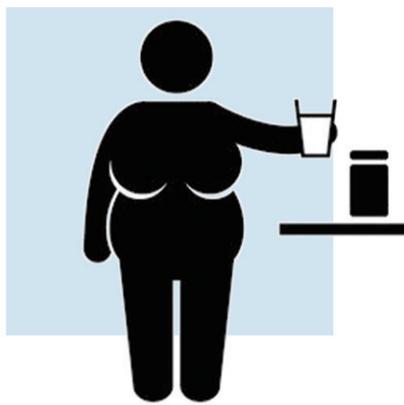


通过服用保健品来减肥,恐怕是世界上最简单的减肥方法了。酵素减肥方法已经风靡了好几年,特别是某岛国的各种酵素产品,一直都是淘宝热卖。酵素就是人体内酶的旧译,其减肥的原理是采用纤维酵素,促进消化和吸收,加速代谢反应,从而达到排毒养颜,分解脂肪的功能。

人体内酶补充了脂肪代谢的分量,让脂肪代谢增加,直接地提高了体内的新陈代谢机能,令易胖体质慢慢改善成易瘦体质。同时,血液循环也得到了刺激,活肤养颜。同时,纤维酵素转化脂肪的能力,将老旧废物与活性氧赶出体外,减少了毒素的

形成。肠毒清酵素还专门清理肠皱褶中的毒素,提高新陈代谢。

然而,也有人指出酵素减肥有一些副作用,比如很多酵素里面都有决明子、番泻叶等成分,这种产品对高血脂、脂肪肝的人有一定作用,但是长期服用会造成电解质紊乱、蛋白质缺乏,人的肠子失去自我律动能力,蠕动力差,会造成消化不良。也有人指出长期服用酵素会使得食欲下降,长期下去一定会造成机体营养不良的,所以酵素减肥并不是最安全的减肥方法。特别提醒胖友们,那些服用后会导致腹泻的各种减肥茶,千万不可取,那一定是泻药,不是减肥良方。



04

APP助力法

推荐指数：★★★

其实手机下载减肥APP,道理还是运动减肥理念,只不过这些软件相当于有人在一旁督促你减肥,如果因为时间关系不能去健身房的话,在网络上和陌生的人一起分享减分经历,也是不错的选择,这里推荐几款不错的APP。

a 减肥食物库

这是国内首款关注食物与减肥关系的应用,一款能够帮助你减肥的食物库。收录700多种食材以及8000多种包装食品。通过“星级评定”和“减肥评价”等功能让你轻松选择适合减肥的食物,号称是减肥界的大众点评。

b 瘦身电台

它内置20期电台节目,20个减肥话题。轻松减肥秘籍,让你边听变瘦。数十万听众热情推荐,很多成功的减肥者相继推荐的瘦身电台,最重要的是没有广告,还能在后台播放。

05

睡眠减肥法

推荐指数：★★★★

睡眠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来分解脂肪,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。

据最新研究成果称,人体在睡眠时,身体机能运作会趋于迟缓,但新陈代谢功能仍会持续进行,积存于体内的卡路里也能不断地燃烧,越是年轻健康的人,细胞代谢

就越活泼,睡眠时消耗的能量当然就越多。

健康的睡眠和健康的饮食之间关系密切,所以想要拥有健康的体态,无论你做多少运动、吃多少酵素,睡得好才是大前提。

孙婷/文



华东酒店用品城

安徽首家顶级一站式酒店用品采购中心

热烈祝贺省级协会授牌 腾辉·华东酒店用品城 品牌聚集 展示体验 资源共享



少量黄金铺位对外招商

招商热线: 0551-62396999 64370722

桌面用品 | 咖啡、酒水、饮料及酒店食品 | 酒店厨房餐饮设备用品 | 纺织布艺、制服 | 客房用品、配套电器及大堂用品 | 酒店家具 | 清洁、洗涤设备及用品 | 酒店智能系统 | 康体娱乐、沐浴及综合性设施

华东建材城 华东钢材城 华东石材城 **华东酒店用品城** 腾辉缔造商业传奇 红星美凯龙 华东文博城 华东物流园 腾辉广场



运营热线
0551

62396999



品牌聚集
展示体验
资源共享

