

9種最有效的減肥運動

許多人總想著減肥，卻又不知道該如何做起。其實，想健康減肥，運動為最佳選擇。如果你不知道該怎麼運動。下面教你一些比較實用有效簡單的減肥運動，不妨試試。利用你身邊的日常用品，也能瘦身！

1、提高穩定性
肩滾翻、拱背和提背、腿屈伸都可以提高身體的穩定性，從而達到消除贅肉的作用。瑞士球(或穩定球)在提高身體穩定性方面的效果更佳。瑞士球很適合做伸展運動，這種球價格不貴，祇需花費30到80美元，但卻可以在健身前最大程度地伸展全身。直徑為75cm到85cm的瑞士球就符合要求了。瑞士球也可以用來做一些更高級的運動如依次旋轉雙腿和單臂俯臥撐等。

2、跳爆竹
通過跳爆竹進行熱身使心率達到一定水平，為接下來進行更劇烈的運動做好準備。在做完全身伸展後做5分鐘的跳爆竹(一種跳躍運動)可以調節和協調身體。跳爆竹可以使肩膀、背部、大腿和小腿都運動起來，因而不僅可以改善體力和耐力，還可以很好的瘦腿。

3、地板運動
俯臥撐和仰臥起坐永遠不過時，不管是在家裡、電視機前、路上，任何地方都可以進行這兩種運動。俯臥撐可以鍛煉胸、肩膀、腹肌、三頭肌，而仰臥起坐主要鍛煉腹肌。日本的吉田稔是吉尼斯世界紀錄的保持者，他可以連續做10507個俯臥撐。但是不一定每次非要拚命做很多俯臥撐；每次鍛煉的時候做3次或4次俯臥撐，每次做25到50個就是很好的運動計劃。



4、彈力運動
可以使用橡皮筋可以進行基本的箭步蹲、深蹲、二頭肌彎曲等練習。這種橡皮筋很輕，便於攜帶，成本從6美元到20美元不等。在選擇購買的時候要找對顏色。通常不同顏色的橡皮筋的彈力也不一樣，主要分為三種：黃色(淺色)、紅色(中色)、綠色(深色)。做深蹲練習的時候盡量將雙腿分開與肩齊寬，身體站直，踩住橡皮筋，雙手握橡皮筋將橡皮筋拉昇至肩高處，然後蹲下，再蹲起恢復之前的站立姿勢。鍛煉三頭肌的時候將橡皮筋套在後背，一隻手抓住橡皮筋的一頭，另一隻手抓住橡皮筋的另一端拉昇橡皮筋至頭頂上方。

5、洗衣袋
洗衣服是件燃燒熱量、消除脂肪的雜務活，但是先別忙著將髒衣服倒進洗衣機。裝滿髒衣服的洗衣袋來可以幫助你燃燒更多的熱量。直接提起你面前的洗衣袋，不要讓袋子碰到你的身體，這樣做袋子的阻力最大。重複多次這個動作—你會感覺到你的二頭肌、肩膀、胸部和腹肌都得到了鍛煉。覺得洗衣袋重量不夠嗎？試試沙袋吧，沙袋對於改善體力增加耐力的幫助更大。

6、爬樓梯
沿著樓梯或運動場的露天看臺上下慢跑是一項非常有益的有氧運動。以最快的速度向上爬6至12階樓梯，每跑完一次休息兩三分鐘，不斷重複這個運動。在休息的時候你也可以繼續爬幾階樓梯，這樣做可以使心跳速度不變。每次當腳踩上台階時都嘗試跳過一個台階，這樣做有助於改善下肢肌力。為使有

「4月不減肥，5月徒傷悲」。眼看著氣溫一天比一天高，愛美的姑娘們、小伙們可不想把自己的麒麟臂、大象腿暴露在大眾的視線中。於是減肥，成了他們眼下最為迫切的事兒。

減肥第一步：
一個指數，你到底該不該減肥
幾乎每個女人都在嘆嘆「我要減肥」！即便是那些看上去有些「骨感」的美女，也趕來湊湊熱鬧。可健康才是美，這意味著，在減肥之前，需要先弄清楚兩個問題，第一，自己的體重是否超標？第二，自己屬於哪種類型的肥胖？

判斷一個人的體重是否超標，主要看其身體質量指數，即體質指數——BMI。BMI是目前世界上公認的一種評定肥胖程度的分級方法，世界衛生組織也以BMI來對肥胖或超重進行定義。「這個指數的計算方法是體重的千克數除以身高平方(以米為單位)。其公式是：體質指數(BMI)=體重(千克，kg)/身高(米，m)的平方」她介紹道，「如果BMI指數小於18.5，說明體重偏瘦，如果在18.5到23.9之間，則表明體重是正常的；如果這個指數超過24，則說明已經超重；如果在24到26.9之間，則說明偏重，如果在27到29.9之間，則說明體重已經達到了肥胖的程度；如果超過30，則說明體重達到了重度肥胖的地步；而如果超過40，則已經達到了極度肥胖的程度。按照體質指數，祇有超重，也可以是體質指數超過了27的人，才有必要減肥。」因為腹部肥胖或者蘋果型的人更具危險，因此有業內人士呼籲，也應該把胸圍、腰臀圍比列入考查範圍，一般認為假如男性的胸圍超過90厘米，女性超過80厘米；腰臀比男性超過0.95，女性超過0.85也要減肥。

天氣越來越熱了 該減減肥啦

睡前 10大保健讓你越睡越香

睡眠問題已經成為危害人們身體健康的重要因素，怎樣才能擁有一個高質量的睡眠？專家解釋應該放鬆心情，不要強迫自己入睡……下面小編就為大家盤點一些睡前注意事項：

1、不要擔憂睡眠不足
試著不擔憂你能夠睡多長時間，這種焦慮會使得失眠的狀況陷入不良的循環，這被稱為「意識性失眠」，產生在當你非常擔憂自己能否得到足夠的睡眠時。
2、不要強迫自己進睡
假如你試著強迫自己進睡，往往會弄醒自己，並很難再進睡。
3、祇在你真的困了累了的時候再入睡
不困的時候躺在床上，除了糟踐時間，還會花更多的時間才進睡。
4、不要老看鬧鐘
很多人都有這種習慣，睡不著的時候偏要看看幾點了，總是下意識計算還能睡幾個小時。這樣會助長焦慮，所以會更難進睡。
5、覺前先熱身
一些研討發明，睡覺前讓自己的身體堅持熱和，例如泡一個熱水澡，可以很輕易讓你熟睡。

6、不要睡過火
不要由於晚上沒事幹，就拚命睡。假如這樣睡幾天，會打破你的生物鐘，那麼你晚上就會很難進睡。
7、健康的性生活
性生活是被大家熟知的可以在夜間緩解壓力的一種措施。健康的性生活能夠促進情感，讓身體得到放鬆，同時對睡眠也有利益。
8、避免把酒精當作讓你進睡的良藥
避免在深夜飲酒，人們普遍以為睡前飲酒可以資助睡眠，但事實上，最初的時候，酒精可能確切會起到鎮靜劑的作用，但長久看來，酒精會產生很多對睡眠有損傷的副作用。
9、安排你的臥室和床，讓它們祇和睡覺與性生活有關
不要在床上吃東☆、看電視或者看書。儘管這些事情會對一些人的睡眠有資助，但同時也給大腦一個潛意識：床並不是適合睡覺的處所，這會讓你睡不著覺。
10、試著廢棄午休
假如你有午休或者瞌睡的習慣，並且想在晚上更輕易睡著，睡個好覺，那麼你可以試試先把午休戒掉，看看會產生什麼。

養出細嫩「小白蹄」



對腳踝、腳底大面積部位，或是腳趾頭的關節部位，剉刀以旋轉的方式慢慢進▲搓揉，讓角質自然去除。之後，使用柔嫩去角質霜加強按摩，讓肌膚更加柔軟。

腳部按摩很重要
以去角質霜加上具鬆弛效果的精油，塗抹在膝蓋以下的小腿部位，一邊按摩一邊進▲搓揉，讓細小的角質一一去除，肌膚顯得更加光滑。
蜜蠟美白
以特有的水蜜桃蜜蠟進▲滋潤、保濕與美白的保養，讓蜜蠟覆蓋足部之後，再以保鮮膜纏繞腳底，保持熱度大約10~15分鐘即可剝除蜜蠟。最後就可以開始塗上美麗的甲油了。
經濟型足部保養DIY
物價不斷上漲，荷包頻縮水，想要擁有漂亮的雙腳，除了到美甲沙龍讓人服侍伺候之外，也有更為經濟實惠的選擇，那就是用簡單材料在家自▲DIY。泡腳水溫以40攝氏度為佳，不要超過45攝氏度。然後加入4兩煮過的老薑片(大約5至6片)，或者加入晾乾的茶葉渣，但姜或茶葉僅能二選一。

去角質
用等比例的鹽和橄欖油混合均勻後搓揉，針對趾間、足後跟和外側邊緣加強護理，然後用水沖乾淨。再用浮石板(屈臣氏就可以買到，10元左右)在水中搓揉腳皮。
足部肌膚也需要完美呵護
按摩
如果沒有足部專用的滋潤霜，就直接用身



教你讓精油發揮最大功效



體乳液由下至上按摩，記得加強小腿肚的部位，可以防止靜脈曲張。加強穴位三陰交內側腳踝踝骨上方4指，對女性生理機能有益。足三里膝蓋下方4指，脛骨外側，可幫助消化系統。湧泉穴腳底中央，可安定神經。腳背以手指由內往外拔，可幫助睡眠。
滋養
用手指取大量凡士林塗抹全腳，然後用熱毛巾包腳，再以保鮮膜整個裹住10~15分鐘，打開後別忘了再敷上一層乳液。



導讀：衆多精油總是讓女人「頭暈」，如何使用能夠得到最佳的效果？就讓我們幫你解決難題。
面部
Step1：將精油滴在手心處，均勻塗抹於面部，以下巴為起點，逐漸向上提拉。
Step2：輕拍面頰處，直至紅潤。
Step3：額頭處從上向下按摩，以達到撫平額頭紋的目的。
身體足部
足浴：當長期勞頓，或者不得不長時間在低溫的戶外之時，不妨在足浴桶中加入5~10滴精油泡脚，讓足部經絡全面疏通，從而發散到身體之中，解除疲勞的同時，也能緩解女人的衰老。

按摩：在手掌心中滴3滴精油，從上到下輕推自己的身體，然後在膝蓋內側、腳踝、大腿內側、手臂內側等部位分別按摩，讓全身肌膚的循環都趨於正常，排毒效果更佳，還能提昇肌膚溫度，讓冬日的△液循環暢通無阻。
舒壓
熱敷：在溫熱的毛巾中，滴入5滴橙花精油，在全身放鬆之時敷面，此時精油的香氣就會通過鼻腔進入大腦中，以達到醒腦、提神，集中精力的作用。
香薰：先將臥室中的窗戶打開10分鐘，讓新鮮空氣注入。在關上窗戶的同時打開精油燈，滴入10滴橙花精油。10分鐘後，臥室的每個角落就會佈滿精油分子，在其中休息，能達到最佳的減壓目的。



減肥第二步：
三類人群，判斷你是哪種肥胖？
瞭解完了自己是不是確實屬於肥胖，接下來就要瞭解一下自己屬於哪種肥胖，因為類型不同要採取的方法不同，期間要注意的事情也不相同。
日常生活中遇到的肥胖主要有這麼幾種，一種是病理類型的肥胖，也叫繼發性的，此類人占整個肥胖人群的5%左右，這種肥胖不能通過運動的方式來減肥，而要到醫院的相關科室去治療；一種是遺傳類型的肥胖，也叫體質性肥胖，因為帶有遺傳性的肥胖基因，這樣的人減肥週期相對要長，而且很容易反彈；還有一類是運動類型的肥胖，也叫獲得性肥胖，這類人群主要是因為運動量不足，能量攝取多導致的，這類人要想減肥成功，就要在加大運動量的同時，減少能量地攝入。後兩種占整個肥胖人群的95%。
肥胖還可分為脂肪細胞增大型肥胖和脂肪細胞增殖型肥胖。
前者也叫獲得性肥胖，主要特徵是胖四肢，相對比較好減，祇要進行正常的有氧運動，晚飯清淡，飯量少，就能減；後者也叫單一性肥胖，具有家族遺傳性基因，不好減，而且胖的是整個軀體。
減肥第三步：
21天，拒絕可怕的反彈
相信很多人都有這樣的經歷，經過一番煉獄般的折磨，自己終於掉了幾斤肉，剛恢復了幾天正常飲食，體重又直線上昇——反彈。為啥會反彈？怎麼克服它？陳昊告訴記者，要想減肥成功，就要熟悉導致肥胖的原因，而在諸多原因中，生活習慣佔到了70%左右，因此減肥應從改變生活習慣做起，而新習慣的養成週期是二十一天，因此減肥的時候，我們一般以42天為一個週期，即21天的時候用來改變，21天的時間用來鞏固，這樣下來，至少會有半年到一年的時間不會出現反彈。
很多人在減肥成功後，又恢復到以前的生活習慣，因此出現反彈就在所難免，尤其是那些通過飲食、節食等方法來達到減肥目的人。為了防止反彈，她認為在飲食上要堅持少食多餐，並達到合適的比例，正餐每餐吃一個拳頭大小的量的主食，兩個拳頭大小的量的蔬菜，一個拳頭大小的量的葷菜，中間可以用水果來加餐；在運動上，每天要堅持一個小時以上的運動量，運動方式可以選擇快走、登山、爬樓梯、騎單車、跳操、打籃球等，但不建議採取散步的方式；在生活習慣方面，她建議要做到作息規律，每天晚上10點左右進入睡眠，早上6點左右起床，中午可以有半個小時左右的午休。