



墊上運動腹部的減肥123

肚臍，主人站著的時候，它恬不知恥驕傲地挺著；主人坐下來，它也跟著鬆鬆垮垮地攤在腰間，完全不知收斂。就像那個贅肉輪胎廣告上的輪胎小人。難得穿件緊身T恤，肚臍執意要和胸部比高低，滿滿地鼓著，讓人對著鏡子怎麼照都看不順眼。秋天到了，肚臍贅肉，限期1個月全部消滅，剝奪反彈權利終身！

墊上運動扼殺脂肪堆積苗頭
腹部是由許多肌肉組成，平時的活動就很少。而東方人的脂肪特別容易囤積在下半身，如果吃得太多又不運動，肚臍更易形成。而一旦長出了贅肉，缺乏鍛煉和飲食的不注意會使肚臍肉長期盤踞，難以消除，形成惡性循環。
墊上運動123分別鍛煉上腹部和下腹部，通過加強這些部位的活動達到消耗脂肪的目的。在訓練過程中，通過局部用力，運動脂肪乃至分解。而經過較長一段時間的訓練後，將脂肪轉化成肌肉。肌肉本身需要消耗能量，因此，越發達的肌肉就越不容易堆積脂肪。訓練的最終目的即是形成這樣的良性循環，保持平坦有力的小腹。
這一系列的墊上運動放在30分鐘的全身運動後進行。由於脂肪要在運動30分鐘後才被消耗，因此，要消除局部脂肪，最好的辦法就是在全身運動後進行局部的針對訓練。尤其是腹部，祇有這種針對性的訓練，才能有效消除囤積的脂肪。
同時，這一系列的墊上運動不用於其他，祇要在能力範圍內，做得越多越好。高強度的運動是快速消除贅肉的重要途徑。此外，這一系列運動還需要日常生活習慣的輔助。最重要的是保持良好的站姿和坐姿，時時注意收緊小腹，不論何時何地，都不讓脂肪有鬆懈的機會，把一切脂肪堆積的苗頭扼殺在搖籃中。



愛美警惕 不良習慣皺紋提前出現

為什麼你看起來比同齡人更蒼老?為什麼你臉上的皺紋會比別人多呢?其實，你應該認真的想想，在平常的生活當中，你是不是養成了一些不好的習慣，讓皺紋出現得更早呢?今天，就來認真的檢視一下，你是不是有以下這些促使皺紋提前出現的不良習慣吧。

影響皺紋的六大不良習慣
臉部皺紋影響健美。皺紋的產生，有些是由於個人生活習慣及不表情引起的。請注意改正以下不好的習慣：
(1)眯眼睛：在耀眼的陽光下，有的人習慣眯起眼睛看東西；有的人患近視眼不願戴眼鏡，而把眼睛眯起來看東西，久而久之，眼圍便佈滿了小皺紋。
(2)皮笑肉不笑：有些人笑力祇動嘴角，嘴角，嘴象上也就有了很多的皺紋。
(3)單側咀嚼食物：單側嚼食，會使另一側的牙齒失去正常的咬合關係，頷骨、頷咀嚼肌、表情允等缺少生理性功能刺激，久而久之會使頷骨骨質畸形，肌肉萎縮，臉部左右不對稱。
(4)濃妝過夜：濃妝過夜是美容之大忌。化妝品留在臉上過夜，阻塞毛孔，滲入及膚後，會造成皮膚損害。擦粉過度，會使皮膚變粗糙或生出斑點。
(5)蒙頭睡覺：會使臉部皮膚乾燥，唇部皮膚容易乾裂脫皮。
(6)吸煙：吸煙成者，其眼外久皺紋會過早地呈現出來。因為香中的尼古丁等物質對皮膚滿細血管有破壞作用，能影響皮膚的盛液環，造成營養障礙。加上香煙中的一氧化碳與血紅蛋白結合，降低了盛紅蛋白的帶滿功能，造成皮膚缺氧。



不想毀容就改掉這些美膚壞習慣

女人們每天都注重肌膚的保養程序，恕不知，生活的一些小細節對肌膚的保養作用也是不可忽視的，而這些小細節做不好，或會導致肌膚保養事與願違的哦。如果不想提前「毀容」，那麼趕緊改正這些習慣吧。

- 1、忌強光暴曬
暴曬會促皮膚老化，甚至生癌。因此，應避免強光照射皮膚，嚴防因強光照射面部而脫皮。
- 2、忌多用可可油或有關化妝品來避免皮膚鬆弛
皮膚的鬆弛往往是由於懷孕或體重迅速增加超過了皮膚彈性限度造成的。各人的皮膚彈性限度不一樣，這取決於遺傳。大量使用可可油及有關化妝品的方法是於事無補的。
- 3、忌胡亂作面部按摩
面部按摩一定要按照固定的方法來進行。不當的按、拉、搓會把皮膚下層脆弱組織破壞，不僅不能起到美容的功效，反而起反作用。
- 4、忌飲酒和使用含有酒精或其他刺激性成分的化妝品
化妝品中的刺激性物質是美容的大敵。面部皮膚細嫩，皮膚細胞組織易受損。因此，不可輕易搽手，也不可將用於其他部位的化妝品塗到臉上，特別應忌酒精等物，否則會破壞面部皮膚。
- 5、忌在面部擦香水
香水一般不應搽在外露皮膚上。因為，它會明顯加速皮膚衰老，對皮膚產生較大的刺激作用。一些香水受到紫外線照射還會起化學變化，並引起皮膚炎症。因此，要特別注意。
- 6、忌祇用天然產品保護皮膚
許多婦女極偏愛天然護膚品。其實，天然護膚品更易引起皮膚過敏。優質化妝品是用優質配料的，至於它是天然的還是人工合成的都無關緊要。
- 7、莫以為護膚霜能滲透到皮膚最深處
事實上其中有些成分，像激素和藥物，確能滲入皮膚，而其他大多數

成分祇能滲入表皮。當今生產的化妝品對表皮有多種功效，因此皮膚會顯得好看，但其深層變化仍是順其自然的。

- 8、忌依靠護膚霜來保護皮膚呼吸順暢
健康的皮膚不存在呼吸障礙。毛孔堵塞通常是由於激素障礙或使用了不合適的化妝品所致。
- 9、忌吃飯咀嚼時偏嚼
偏嚼會造成一側肌肉發達而另一側肌肉羸弱，嚴重的可形成歪臉。因此，要特別注意。如因牙齒的問題則需盡快治療。
- 10、忌拔眉
拔眉化妝極不可取。因為眉毛拔後顯得呆板生硬，缺乏層次感，而且也無益於衛生健康。有些人拔眉後，眉毛繼續生長且無規則，結果弄巧成拙。
- 11、忌濃妝艷抹
太濃的化妝使人失去真實自然的感覺。
- 12、咬嘴唇
許多女性、尤其是少女很愛咬嘴唇，要知道這樣會引起唇部的持續乾燥開裂，還影響塗好的唇膏，嘴唇不但沒有滋潤，反而更加無光彩。
- 13、忌用過冷或過熱水刺激頭髮
有的人不注意洗頭水的溫度，洗髮水過冷或者過熱都不利於頭髮的營養、生長。
- 14、忌依靠睡前梳頭來使頭髮長得更濃密
有些女性認為，睡前梳頭百次，頭髮會長得更濃密。其實頭髮數量取決於營養狀況、遺傳因素和是否精心護理，而非睡前是否梳頭。
- 15、毛髮粗而密的人忌不剃過多的毛髮
身體上粗而密的毛髮會妨礙女性的綽約多姿。可有些人錯誤地認為，身體的毛髮越剃會長得越密越粗。實際上，剃毛並不影響其結構，而毛髮過長則看起來粗硬些。

護髮不當臉上出皺紋

頭皮鬆弛時，降向臉部，然後額頭、眼角、嘴邊等處就產生皺紋。頭皮健康時則有彈性，當然不會使臉上有頭皮鬆弛而降下來的情形。

年輕人臉上的皺紋，往往是錯誤的護髮所造成的，一旦護髮不妥，就容易造成皺紋。

通常所謂的皮膚，是頭和臉以下，而長頭髮的部分通常人們不叫它皮膚，可是，毛髮是頭部皮膚所生的，頭皮和臉是連在一起的。

不是弱酸性的燙髮液、洗髮精會使頭皮變得不健康與鬆弛。

這種鬆弛是因鹼性的燙髮液、洗髮精使頭皮膨漲，毛細孔中塞住的廢物無法向外排出所造成的。頭皮鬆弛時，降向臉部，然後額頭、眼角、嘴邊等處就產生皺紋。

頭皮健康時則有彈性，當然不會使臉上有頭皮鬆弛而降下來的情形。

臉部有皺紋也許是護髮錯誤造成的，因而要使臉部皺紋消失，頭皮健康是第一重要的事。



你的皺紋真是假?

- 1、細紋確實不是皺紋，而是粗大的皮膚紋理。皺紋是真皮層的彈性纖維斷裂。修復非常困難的。
- 2、如果護理不好，細紋會變成皺紋的。能區分細紋和皺紋對我們美容顧問來說意義非常大的，因為可以明確告訴顧客改善需要的時間，方法也不一樣的。
- 3、你用幾天保濕產品後，或做了補水面膜後，如果明顯淡化的，就是細紋，如果淡化不明顯的，就是皺紋啦。
- 4、如果是眼下皺紋，在睡眠時一定注意，最好平躺，不要擠著臉。每天早晨下眼皺紋都會深些就是因為睡眠時擠著臉了。
- 5、防曬對改善細紋皺紋非常重要，日曬的傷害不僅停留在皮膚會曬黑、會曬出斑，紫外線還會造成皮膚真皮傷害，造成皮膚老化、皺紋出現。
- 6、減肥讓飽滿的皮膚一下子鬆弛下來，很容易產生細小皺紋，尤其是採用節食的方法讓體重短時間下降，還會造成身體營養不良。
- 7、貧血，貧血會讓皮膚乾燥、細紋出現、細小皺紋加深，加速皮膚的衰老。
- 8、充足的睡眠讓皮膚得以休息。而熬夜、休息不好最傷皮膚了，還會造成內分泌紊亂。加速皮膚的衰老，出現皺紋和色斑。
- 9、吸煙的人出現的皺紋可能是不吸煙的5倍。吸煙會產生大量的自由基並使表皮血管收縮，對皮膚的危害與日曬不相上下。
- 10、切勿過多使用自來水來潔膚，因為自來水中的氯氣還可能造成氧化性損害，水溫越高，水中氯的危害作用越大。

當你進行以全身減肥為目的的鍛煉時，全身各個部位包括大腿在內都會得到減肥。能使腿部和臀部得到鍛煉的最有效的增氧健身運動是行走、騎自行車、越野滑雪、爬樓梯。

跑步

跑步也是消耗熱量的好方法，但對於大腿很粗胖的人來說卻不是最佳選擇。因為這些人會發現跑步很艱難也很不舒服，就不願意堅持下去。而採用行走與跑步相結合的方法就好得多。當您不感到艱難時，可以適當增加跑步而減少行走。

游泳

游泳也是一項全身性增氧運動、但游泳對大腿的使用不是太多。如果你想在游泳池中健美大腿。可以在淺水中行走，或者穿著救生衣在深水處行走。水的天然阻力會使你的大腿得到強有力的鍛煉。

這種鍛煉效果是在馬路上所得不到的。
每天鍛煉30分
為了使大腿減肥，每次鍛煉需30分鐘。每週至少3—5次。堅持中等以下及中等強度的鍛煉。即達到最大鍛煉強度的60%，可以消耗更多的脂肪。如果你覺得維持這種鍛煉

身體檢查

在執行鍛煉計劃之前。最好讓醫生給你進行一下身體檢查，然後選擇一個容易進行又無不良反應的鍛煉強度。以後鍛煉時間可以逐步增加，但每週平均增加的鍛煉時間不應超過20%。自我鍛煉的最好方法是鍛煉結束1小時內身體能恢復正常。

為了防止在鍛煉過程中身體的某些部位受傷。可以先做一些準備活動、如原地慢慢跑幾分鐘或做一做伸展運動等。鍛煉的最佳時間是在飯前1—2小時左右。比如清晨和下午。

進行大腿健美的局部運動

伸展運動是使大腿健美的最有效的一種方法：兩臂下垂，一腿屈膝下蹲，背部保持挺直、另一腿向後伸直至與地面平行；或者在同位置，另一腿向側伸直，直至與身體成90度角，試著在每一條腿上做3組（每組10次）這種運動這種鍛煉也可以在身體站立時進行，一腿站立並保持身體挺直。另

大腿減肥最有效的

6個好方法

一條腿側伸和向後伸、盡量使大腿平直且與地面平行。伸腿運動也可側身進行。在床上或地板上身體平直地側臥，一腿緊靠地板，另一腿向上抬起，直至該腿與身體成45度角。然後將上腿以45度角支撐在一個桌子或椅子上。再抬起緊靠地板的下腿使其與上腿併攏。這種鍛煉能增強大腿的內外側肌肉，而不是像以往祇鍛煉外側肌肉，從而保持了大腿的平衡性和對稱性。

在你掌握了伸腿運動後，可以試著做一些「跨步走」向前大跨一步。直至後膝離地面15厘米左右，然後再向前邁另一腿。開始時最好每腿做兩組10次這種動作。然後逐漸增加次數與其它的鍛煉一樣，可以先慢一些。並讓兩腿都得到同等程度的鍛煉。這種鍛煉的好處之一：是可以改變肌肉的鬆弛狀態，在外形上顯得更健美。

講究吃的合理

專家認為，大多數數人減肥不成功者。主要是由於太依賴鍛煉，而不注意飲食。這些人常常明顯地限制熱量的攝入。但卻不太考慮脂肪在其中所起的作用因此。飲食上要做到低脂肪和高纖維相結合。例如，多吃些蔬菜和水果、少吃那些富含脂肪的膳食，尤其是快餐等。

