

偷懶護膚法 巧妙應對6大狀況

對於懶MM來說，護膚是一個麻煩的事情，她們往往因為嫌麻煩而疏於護膚，能簡單就簡單。今天就為大家帶來6招懶美人護膚法，讓你走個捷徑擁有好皮膚，肌膚狀況輕鬆解決！

情況1：洗澡後，過高的水溫和清潔成分都會造成身體肌膚乾燥，尤其是小腿和關節處，常常幹得厲害，必須及時塗抹身體乳。

洗澡後及時塗抹身體乳
常發癩症：洗澡後要花20分鐘塗抹身體乳？太麻煩，不塗了！
懶美人支招：你可以選擇一些添加精油成分的沐浴產品，很多身體磨砂裡都含有滋潤的精油成分。你會發現，洗完澡之後身體仍是滑滑的不乾燥，足以省略身體乳。更簡單的diy方法是：洗澡的最後一步，在濕潤的身體上塗抹一層橄欖油，然後再沖水。即便擦乾身體後不塗抹身體乳，也不會幹到受不了。

情況2：塗抹眼霜需要配合適當的按摩，才能更好地吸收。大家都知道要用被稱為「美容指」的無名指進行點按，但是力度和時間同樣重要。

塗抹眼霜需要配合適當的按摩
常發癩症：雖然有詳細的按摩操作示意圖，但實在沒耐心在眼週點按那麼久！

懶美人支招：教你簡單的「一步式」眼部按摩法，不用再勞煩你的無名指了。祇要將手肘支撐在膝蓋上，然後讓頭部自然下垂放入手掌，用塗有眼霜的手掌根部撐住眼窩。保持15秒鐘這樣的姿勢，你就能感覺到眼週肌膚酸酸的，很舒緩，能夠輕鬆達到按摩的作用。

情況3：防曬的重要已被各大媒體和美容專家們強調到無以復加，一年四季都要防曬的道理已經深入骨髓了。

防曬的重要
常發癩症：保養步驟已經夠繁瑣，又要加一道防曬啊？而且塗完防曬要20分鐘後才能出門！算了，單副墨鏡了事。

懶美人支招：再懶防曬也是要塗，如果實在不喜歡這個步驟，那就把日霜、粉底液和粉餅都換成帶有防曬指数的吧——雖然這些產品裡的防曬指數都不會很高，而且防曬值也不能疊加，但研究證明：達到一定的厚度和用量，同樣是防曬發揮效用的關鍵因素。因此把你用的化妝品換成防曬的吧。

情況4：肌膚狀態不好，上妝不服帖，最好的方式就是敷面膜。不管是明星還是超模，都是用這一招，很多名牌化妝師都會隨身攜帶面膜，隨時給化妝對象敷上。

肌膚狀態不好敷面膜
常發癩症：早上起床已經很痛苦，如何還能擠出15分鐘安穩地敷面膜...

懶美人支招：化妝水是保濕的第一步，也是迅速提昇肌膚水潤度的法寶。如果你用化妝水是為提高濕潤度，那就要用輕拍的方法：用化妝水把化妝棉充分濕潤後，在全臉拍，特別是容易乾燥的地方，還可以把化妝棉在臉頰部位用手按住停10秒鐘。如果這樣都懶得動手，那麼直接用3張化妝棉浸透化妝水，然後把每一片沿著紋理撕成兩半，用這6片分別貼在額頭、兩頰、鼻子和下巴處，就是最佳的簡易面膜。



情況5：香水是女人必備的美麗武器，很多女人都會有這樣的感覺：假若未曾噴過香水出門，就好像沒穿衣服。

香水是女人必備的美麗武器
常發癩症：總想不起來補噴香水，有時候臨時補噴，也很難控制用量。

懶美人支招：用香的秘訣，除了像我們通常所知道的，要把香水噴在動脈處，還要讓香水的留香時間盡可能得長。資深的香水公司公關教給我們這樣一招：把香水噴在膝蓋、小腿和腳踝處，這樣能夠讓你的香味留得更長久。而且更妙的是，當你出現在餐廳、酒吧這種氣味很複雜的場合，你的香水味也絕對不會給別人造成困擾，因為香味是從下向上，慢慢氤氳開來的。

情況6、上班也好，約會也好，總要化淡妝讓自己看起來更精神。底妝的完美是妝容最關鍵的基礎，而眼妝的適當點綴，則能讓女人更有魅力。

化淡妝讓自己看起來更精神
常發癩症：明知化妝能掩飾倦容，但真的沒時間再上妝，晨起賴床10分鐘比什麼都珍貴。

懶美人支招：用手指上妝是最節約時間的方式。用手指在膚色容易黯淡、毛孔較為粗大的T區處畫兩道粉底，然後向四週拍開、塗抹均勻，之後再補一點在肌膚狀況較好的兩頰處，就能很好提昇氣色。用手指在笑肌處拍上膏狀腮紅，不但速度很快，而且效果更自然，看起來是睡夠了以後臉上的自然紅暈。用手指上眼影也很簡單，你祇需把自己的手指想像成「雨刷器」，在眼簾上來回掃幾下就ok。



一日瘦腿計劃全搞定

粗壯的大腿讓你的美麗蕩然無存。從現在開始不要獨自煩惱了，開始你的一天瘦腿美腿計劃吧！

美腿的標準不在長
羨慕T型台上模特們那一雙雙緊實纖細的美腿?也許上天確實沒有給你一雙長長的腿，但美腿的標準可不是以長短論的哦！事實上，祇要小腿肚與腳踝粗細之差約為15厘米，就是線條美麗的腿了!就像現在流行塑身而不是減肥一樣，美麗的腿形才是讓你更自信的源泉！
每個人雙腿每日負荷著全身重量，尤其是小腿還必須同時承受身體和地面的雙重力量，肌肉較為發達在所難免。為了擁有一雙隨時可秀的美腿，可得勤加練習，做好每日的必修課哦！

步行+小體操
早晨8點
忙碌的一天開始了，一日之計在於晨，美腿也從早晨開始吧。
走到車站搭車，注意正確的步行姿勢，即抬頭挺胸，利用腰的力量走路，將背挺直，縮小腹，緊縮臀部，腳跟著著地，保持一定的速度。把握這幾個要領，就可以利用走路時美化腿部。

上車後，如有座位，可以輕鬆地做做運動。腿呈90度擺好，腳跟固定不動，腳尖上上下下反覆擺動，這個動作可以鍛煉小腿肚的肌肉，讓小腿線條更勻稱。

如沒有座位則可以練習小體操：立正站好，抬起任何一腳，朝內側交叉，輕壓，維

持10秒鐘，再換另一條腿，注意重心放在身體正中央，如果不易保持平衡的話，可用手扶在柱子上。

久坐椅子的瘦腿法
下午3點

上班族長時間坐在辦公桌前，腿部容易因缺乏運動而變胖。可利用坐著的機會做些運動，達到消除疲勞及瘦腿的雙重效果。

久坐椅子的瘦腿法
1、坐在椅子上，兩手扶著椅子兩邊，固定住身體，抬起一隻腳並伸直膝蓋靜止30秒鐘。然後換另一隻腳做相同動作。需注意的是：在伸直膝蓋的同時，不可挪移膝蓋的位置。

2、坐在椅子上，挺胸，保持兩腿交叉、腳尖著地的姿勢，上面的腿使勁往下壓，下面的腿使勁向上頂，約10秒鐘後雙腿互換位置照樣做10秒鐘，2-3遍即可。做這個動作不需屏住呼吸。

居家瘦腿運動
晚上8點
在家裡休息或看電視的空當都可以利用來做一做美腿操。

1、芭蕾舞演員常做的動作：一條腿向前抬至90度，腳背繃直，再慢慢地往體側移動，每條腿做20遍。堅持做這個動作既可瘦腿，又可勻稱體態。

2、美化小腿曲線非常有效的動作：平躺在地上，雙手放於體側，將兩腿伸直並緊，兩腳交互運動腳背20-30次，然後稍作休息，再重複做兩遍。

歲末姪女減肥 這樣吃輕鬆瘦

減肥是我們這些被大老爺們稱之為「宅妞」永遠的話題，雖然我不喜歡用性感和嫵媚去吸引男人，但是為了能穿上自己喜歡的衣服，「瘦」的指標一直在影響著我的生活。不如來看看有什麼減肥妙計吧。

轉播到騰訊微博
餓，是我最拿手的辦法，不過到了冬天，餓著自己直接讓自己的身體處於寒冷狀態是最不能接受的。去火鍋店和大家一起取暖，什麼都不敢吃，哪怕是喝上一口熱湯都覺得明天立馬會穿不上什麼。在一次次的失敗和教訓之後，我總結出了一系列的冬季減肥良法，和姐妹們分享一下。

控制自己的嘴，拒絕油炸食品
一樣是控制，不過不是什麼都不吃，而是有選擇的吃什麼。很多姐妹都會說水果是最好的減肥食品，no，no，吃反季節的東西，其實對身體的傷害才是最大的。冬天裡有什麼，怎麼吃才是最要緊的事情。現在我會選擇一些粗糧在早上，中午喝一份粥，下午吃點甜點，晚上吃點蔬菜喝一碗媽媽煲的湯。

粗糧的選擇：麥片加豆奶、牛奶（把麥片泡在加熱的豆奶裡喝超級好喝的，豆奶選啥牌子的，我想經常喝的一定會有不二的選擇，嘻嘻）。菜包子、糯米燒賣、全麥麵包蘸著牛奶或者豆奶，嘻嘻。

中午的粥就看大家的了，我是媽媽每天用保溫杯煲的，內容也不一樣。有些office邊上的港式餐廳也有粥類選擇。

下午的甜點：可以選擇一些低卡的冷飲或者對著咖啡和濃茶吃點蛋糕，這裡我推薦一家年底有10元買一個冰淇淋球會員活動的愛西茜裡。這半年多，差不多都是這家的下午甜點，因為有時下樓去他們家搞點試吃的也基本滿足下午茶甜點的量了，嘻嘻。

晚上盡量不要吃太飽了，可以準備一點曲奇，如果真的很晚

要熬夜的話。煲湯是不錯的選擇，讓你胃暖暖的下班。

控制入嘴的時間
這裡講的時間有兩種，一是用餐時間，二是用餐的時間，呵呵是不是有點小搞啊。

用餐時間是指你進食的時間，我是一日四餐，如果晚睡的話，就一日五餐。

別說我是吃不飽哦，我們的作息時間其實不是很合理，上午9點上班，你的早餐肯定是8點左右進食，中午12點休息，用餐，間隔3-4小時。下午下班6點，間隔6小時，加上你回家的時間那差不多要7小時左右，這不是你的胃能等待的時間。

所以我選擇一日四餐，在下午加一個下午茶。其實每餐不用吃到很飽，畢竟有這頓沒下頓的日子不在了，我們不用每頓都吃得好像下頓沒飯吃那樣，特別是下午茶，一點點甜品，冷飲，水果都可以。我承認我比較嘴饞，所以我大多數時間都會搞一份低卡的冷飲，呵呵。

用餐的時間是指你每次吃飯時消耗的時間，越快的人沒什麼值得驕傲的，畢竟吃飯第一名，老闆是不會加獎金的，不過腰圍會加的，嘻嘻。

食物多樣性：
千萬別盯著一樣東西吃，祇靠單樣食物減肥，不僅會造成內分泌失調，在恢復正常飲食之後，即便吃的再少體重又會悄悄回到減肥前的水準，甚至還會更胖。

運動一下你的腳步：
我祇是要求大家運動你的腳步，呵呵，就是在走路的時候選擇走的快一點，再快一點。一來節約時間，二來讓身體在沒有其他運動的情況下盡可能的發揮一些熱量出來，三，給所有路人營造飛快的生活節奏，嘻嘻。

水：
水一樣的女人，就是描繪你是美麗的，同樣，要美麗的我每天也會喝上個2昇左右的水在工作時。這裡特別告訴大家，醒來時喝一杯清水是性價比最好的減肥方法，如果你現在已經很胖了，那就喝一杯鹽水，成本也加不了多少，嘻嘻。還有就是下午茶時間，除了下午茶和用餐時，我都會喝白開水，下午茶為什麼要選擇咖啡或濃茶呢，一來是沖淡一些甜品的糖分，二來可以給昏沉沉的下午提個小醒，休息半小時會有效率更好的一下午。

肚子上的贅肉是很多人的「心頭大恨」，怎麼才能不長小肚子呢？加拿大最新載文，推出鮮為人知的9個妙招。

轉播到騰訊微博

1、飯後想吃甜食，選黑巧克力。

飯後想吃甜食，一塊優質的黑巧克力是很不錯的選擇，熱量較低。

2、補充鈣質。
每天攝入1800毫克的鈣，可以阻止攝入80卡路里的熱量。喝咖啡時，加入脫脂牛奶有助於補充鈣質。

3、吃點辣椒。
紅辣椒中的紅色物質辣椒素可短時加速人體新陳代謝。奶製品比白開水更能抑制辣椒素刺激出汗，

因此，吃辣時不妨搭配一些奶製品。

4、吃有機食物。
有機麵包和麥片粥中所含的膳食纖維，遠遠超過傳統麵包和燕麥片。

5、留住果皮。
土豆、蘋果和梨等果蔬皮中含有大量的膳食纖維。吃橘子的時候，果肉外面的白色物質既含有豐富的膳食纖維，也含有有益心臟健康的類黃酮。

6、去超市買切好的食物。
舉個例子來說，切好、包裝好的火腿腸或許祇有五、六片，比起一整根火腿腸來說，更能減少你對熱量的攝取。

7、下午3點吃零食。
下午3點左右吃點低熱量零食，



掌握9個小技巧 不養「小肚子」

可防止晚餐大量進食高熱量食物。可選1盎司(約合28克)堅果或者兩根奶酪棒，祇含熱量170卡路里。

8、食物總放在盤子上。

無論吃啥，不要直接從包裝中取食物，或將食物連包裝帶到沙發上吃，最好將食物倒在盤子上。盤中食物會產生視覺衝擊，讓我們注意到吃下去多少食物。而包裝中取食，則會讓人不知不覺地吃下更多。裝盤還可以量化食物，吃完就停。

9、讓雙手忙起來。
一坐在沙發上，手就會不知不覺地伸向食物。如果讓雙手忙起來，那麼就可以遏制「取食物」的慾望。比如，學學針織、十字繡等讓手指忙不停的活動等。

