

型男保持肌肉的六個小秘訣

低碳水化合物飲食看起來很簡單，但使用不當卻十分危險。因為，當身體缺乏足夠的糖元時，就會轉而使用蛋白質儲備作為能源。下面六個竅門能幫助你在低碳水化合物飲食期間保持肌肉塊。

- 1.提高蛋白質攝入量
低碳水化合物飲食要求按照體重比例來限制碳水化合物攝入量：體重190磅以上的健美運動員應限制在每天56—75克碳水化合物，體重190磅以下的運動員應限制在每天40—55克碳水化合物。當碳水化合物攝入低於每天75克時，身體將把更多的蛋白質作為能源。因此，在低碳水化合物攝入期間應把蛋白質攝入量提高到每天每磅體重2克。
- 2.訓練前後攝入乳清蛋白質
乳清蛋白中含有大量的支鏈氨基酸，它們能替代碳水化合物為訓練提供能量。訓練前攝入40—60克乳清蛋白質，可防止身體消耗肌肉組織供能。訓練後立即攝入另40—60克乳清蛋白質，可重建肌肉組織。另外，把每日碳水化合物定額的50%安排在訓練後攝入。
- 3.每天攝入紅色肉類
紅色肉類能提供脂肪給身體作為能源，使蛋白質免遭用於供能的重運。紅色肉類還富含丙胺，它能用於供能而不引起胰島素水平昇高。每天

至少從紅色瘦肉中攝取50克蛋白質，把它分配在兩餐中：早餐25克，另一餐25克。這樣可保證體內持續的丙胺口供應，防止身體將蛋白質作為能源。

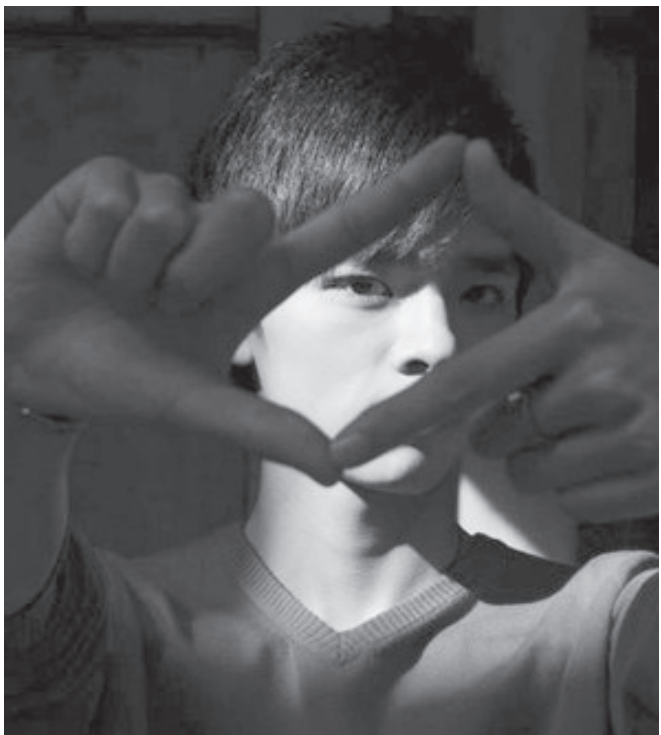
- 4.使用咖啡因/麻黃補劑
由咖啡因和麻黃混合製成的營養補劑能幫助你在高強度訓練期間保持低碳水化合物攝入。在訓練前攝入2—4片(每片150毫克)有助於身體燃燒更多的脂肪供能。
- 5.兩週後提高碳水化合物攝入一天
保持低碳水化合物飲食兩週後，在第15天把碳水化合物攝入提高到每天每磅體重2—3克，並把蛋白質攝入減少到每天每磅體重1克。你可以保持低碳水化合物飲食8—9週，祇要每兩週安排一天高碳水化合物飲食即可。這一點很重要。並能帶來更好的效果。
- 6.進行高強度的有氧訓練
低碳水化合物飲食之所以有效，是因為它降低肌肉中的糖元水平，迫使身體依賴脂肪供能。高強度的有氧訓練(每次30分鐘，每週3—4次)能進一步消耗糖元水平，有助於消除更多的脂肪。為了達到最佳效果，可把有氧訓練安排在進食前進行，因為此時糖元水平較低。



霜是不具備隔離作用的。清潔：

伴隨著熱情似火的驕陽，夏天的空氣裡總是湧動著濃濃的生命活力和各種各樣激發想像力的律動因子。在這樣一個散發著無窮魅力的時節中，男士們更需要時刻保持自己完美的形象——無論是在頭腦風暴室中睿智激盪，還是在健身房裡揮汗如雨，在觥籌交錯的草坪酒會上談笑風生，抑或是躺在野外帳篷中眺望星空，都需要一個最清爽的儀表來襯托你的陽光笑容，成為夏日裡最具魅力的都市型男。怎樣成為一個內外兼修的"夏日型男"通過下面這三場由表及裡的"戰役"，你便能找到答案。

告別油光，做全天候夏日型男
夏天是"運動先生"們最鍾愛的季節。籃球場上激情碰撞，足球場上左突右衝，網球場裡滿場飛奔，在盡情揮灑汗水的同時，"面子問題"的困擾卻也隨之"油"然而生——隨著汗水一起湧出的油脂，時不時就讓一個翩翩君子變成了一個讓人為之皺眉的"大花臉



"，尤其是當你用手掌抹去臉上汗水的時候，那種黏呼呼的手感實非"型男"所為，而如果正巧你的鬍子沒有徹底刮乾淨，汗水、油脂隱藏在鬍渣中，就更容易引發各種皮膚炎症。

要解決夏日油光問題，你需要選擇一款適合自己的潔面產品，做每日徹底清潔，然後再輔以適當的控油產品加以控制，不過，在這兩個步驟之前，你還需要進行一個打底的基礎工作——一個完美、精緻的剃鬚過程。清爽乾淨的皮膚是徹底解決夏日油光問題的關鍵所在，你不妨選用飛利浦 Senso-Touch 臻鋒 3D 系列剃鬚刀，其特有的彈性貼面系統，根據您的臉部輪廓自動調節剃鬚角度，弧線刀頭與流線邊緣一體合成，減少須刀與面部間摩擦，從而有效減少皮膚刺激，同時，網槽針對長鬚，狹縫捕捉中須，圓孔定位短鬚。三圈合璧，長短兼顧，一絲不漏，讓每個早晨的剃鬚更有效、更徹底、更乾淨、更流暢。走出門，陽光就在臉上。

內觀之旅，夏日精神力修煉
夏天是一年中能量最充足的季節。無論是週末派對，還是露天音樂會，無總是世界盃的鏖戰，還是夏夜的浪漫親暱，在這個外向炎熱的季節，真正的都市型男更應時不時的展開"內觀之旅"，在浮華喧囂的塵世生活中給自己來一場精神力修煉，找到生活的平衡點，用內心的清涼平靜，消解室外驕陽帶來的煩躁和誘惑。

這場"內觀之旅"的目的是擁有一個由事業座標、家庭座標與個人座標交織而成的立體人生。面對事業勇於創想，面對家人體貼入微，面對生活品位卓絕，祇要你崇尚健康舒適的優質生活，在一路前行的過程中不斷完善自我並關注週遭，你也可以找到你自己三維生活中的平衡點，做一個由你自己定義的3D臻男人。就像飛利浦新近推出的 Senso-Touch 臻鋒 3D 系列那樣，以一個完美的剃鬚過程作為每天生活開始的基石，進而更為自信地展現你的個人鋒芒。

男士抽煙在當今社會似乎已經成為一種理所當然的事情，整天身處在煙霧繚繞之中，除了已經早已為人所知的容易致癌外，煙對於男士的皮膚也會造成很大的影響。由於尼古丁造成皮膚血液循環不良，破壞皮膚內的彈性纖維組織，因此讓皮膚提早老化，這就是為什麼抽煙的人在面相上看起來相對比較老的原因。下面小編為你支招，輕而易掌握，讓你在無法戒煙的同時，肌膚得到享受。

抽煙對於皮膚的危害：
尼古丁：尼古丁是煙中所包含的最致命的有毒物質，由於它可以通過皮膚進入人體，因此不管是吸煙者還是吸二手煙者，都會受到毒害。抽煙可以阻止人體對於維生素的吸收，其中維生素C具有抗氧化作用，可抑制氧自由基的生成，如果長期吸煙，人體內會堆積大量這種體內垃圾，使人體細胞免受侵害。我們知道，自由基是導致皮膚衰老的罪魁禍首，很多護膚品的抗皺原理就是對抗人體內的自由基生成。由於尼古丁造成皮膚血液循環不良，破壞皮膚內的彈性纖維組織，因此讓皮膚提早老化，這就是為什麼抽煙的人在面相上看起來相對比較老的原因。

吸煙者救膚秘籍：
隔離：對於吸二手煙的人，想要對抗由此給肌膚帶來的危害，最理想的是隔離那些由皮膚直接進入人體造成危害的有害物質，可以選用一些適合自身膚質的隔離霜進行隔離，隔離霜可以部分隔離輻射，並且阻隔空氣中的粉塵細菌等有害物質進入人體。值得注意的是不能用防曬霜來充當隔離霜，對於一些特別的有害物質，比如輻射，防曬



爆美背心秀出夏日好身材

千萬不要小視背心的魅力，別以為它「小」你就不重視了哦，它絕對是炎熱夏日裡不可或缺的單品，要知道很多單品的起源都是國外，但是背心的起源，我們要驕傲一下了，它起源於我們中國的漢代。女人的盛夏衣櫥中，最應該稱讚的，一定非斑斕、輕巧的背心莫屬。所以你還在等什麼，讓爆美背心趕走酷熱，秀出夏日激情吧！

透明背心
印滿紅唇的印花圖案嬌俏熱辣，搭配黑色抹胸，隱約可見的輪廓則十分性感。熱辣的短褲，出挑的色彩，明媚的午後，這樣一身搭配絕對能讓你成為驕陽下的寵兒。
羅紋款U領背心

獨特的V領
V領背心款式眾多，但是這款獨特的設計讓人感覺領子和衣身是獨立的兩個個體，但是通過精美的串珠連接在一起，形成魅力十足造型。並且能夠突顯胸部優美線條，搭配修身牛仔褲，讓女孩子們看上去更加高挑有氣質。

個性的圖案極具動感
展現了這款背心的與眾不同之處。舒適的面料和精細的做工，體現特有的細膩和知性，可以輕鬆搭配休閒褲、牛仔褲、雪紡裙等，但是建議配一條時尚個性的腰帶來與背心做呼應。



時尚花襯衫打造無敵潮爆型男

冷靜同潮
真絲材質的垂墜襯衫橫掃今年男女裝領域，設計上偏向改良的軍旅風，形神具備冷靜潮人的精髓，看起來不會太張揚，但卻時刻顯示自己與別不同的品位。其實，純透視的襯衫設計也有類似的效果，不過當季的許多透視裝為了追求實穿性，還是很討巧地用大熱拼接或者印花來裝點。

印花踩場
幸虧設計師的筆觸並沒有因為形式的單一而變得沉悶，不管長袖還是短袖襯衫，印花主題都能成為主角，尤其是跟度假型短褲搭配時，越繁複或者越有地域特質的印花，都順理成章地接受注目禮。襯衫的領口也隨之降低，看上去非常野性。

型格之選
款式多多，但在挑選時也要稍微注意，譬如休閒場合穿印花襯衫，而透視款的時尚度和先鋒性對於一般人而言稍微超前，比較適合參加派對或度假時穿，身材結實有線條感的穿著會更為出彩；在搭配上，透視與印花襯衫的下裝搭配，應盡量選擇簡單的素色，以此襯托出襯衣上特別的圖案與美麗細節；若搭配五分或七分褲，應把長袖襯衫的袖子挽短；在空調房內還可考慮搭小西裝外套及其他配飾來調和緩衝整體效果。
百花叢中找潮點

不要小視它的修身效果。胸前的雪紡剪花以及釘珠營造出甜美感覺，並且能夠突出胸部線條。搭配碎花短裙，讓女孩子們看上去更加嬌俏可愛，細腰帶絕對是點睛之筆，深色的搭配有視覺上的收縮效果。

寬鬆的剪裁最適合夏天穿著
即便是出汗也不會貼在身上讓人難受，這樣一款背心設計，無論是單穿搭配牛仔褲還是內搭吊帶裙，都能穿出不同風格，可以說背心是百搭單品，並且有為整體風格定性的作用。
雪紡背心
前身雪紡以特殊工藝處理，易於透氣，增加穿著舒適度；加片呈不規則斜排，壓成風琴褶，交錯在衣身，使背心富有設計感；背部使用棉麻混

紡拼接而成，收起雪紡背心寬鬆的衣身，秀出背部迷人曲線。搭配百褶短裙，盡顯淑女風。
綠色清爽背心
輕鬆閒適的假日時光，綠色清爽背心、熱辣裙邊短褲以及涼鞋是造型搭配的最佳拍檔，絢麗璀璨的腕部裝飾更帶來明媚的夏日風情，嬌俏小巧的板型，清涼舒適帶出迷人的小性感。

百搭又絢麗
背心百搭又絢麗，十分具有明星范兒，珠片發出耀眼光芒，在陽光的照射下更加奪人眼球。略微有鏤空的背心設計搭配更加炫酷的緊身鏤空白色牛仔，墨鏡出街完全是典型的弄潮兒。

一套定制西服頂百件
從小就聽上海的老克勒們說：男人不需要翻行頭，一套做工考究的西裝頂一百件衣裳。在時裝界，西裝定制尤以意大利的最為出名，加上最近在讀作家 Michele Traverso 的專欄時，看到他的新論調：意大利人是中國人的遠方親戚（他認為中國

父親在家裡總是扮演「純爺們」的角色，往往想通過不變的、保守的衣著來塑造「嚴父」、「大男人」的高大形象，其實大可不必。不同的服裝可以賦予不同的表情和心情，也使男士們在工作、家庭之間更好地互相切換。

一套定制西服頂百件
從小就聽上海的老克勒們說：男人不需要翻行頭，一套做工考究的西裝頂一百件衣裳。在時裝界，西裝定制尤以意大利的最為出名，加上最近在讀作家 Michele Traverso 的專欄時，看到他的新論調：意大利人是中國人的遠方親戚（他認為中國

型男百變必備三大件

