

清早喝水减肚臍

早上吃早餐之前喝杯白水、淡蜂蜜水或者添加了纤维素的水，能够加速肠胃的蠕动，把前一夜体内的垃圾、代谢物排出体外，减少小肚臍出现的机会。

餐前喝水减胃口

很多人都算不上肥胖，但是吃过饭后就会看见一个鼓囊囊的胃口凸出来，这是最标准的Babyfat，即便是没吃饭，这个小胃口也需要吸气才能掩盖。那么最好餐前喝杯水，能够减轻饥饿感，减少食物的摄入量，时间长了胃口也就小了。同时也可以补充身体需要的水分，加速新陈代谢。

下午喝水减赘肉

肥胖最主要的表现形式就是赘肉，这是因为久坐、高热量食品造成的，而下午茶时分，正是人觉得疲惫、倦怠的时候，而此时更是因为情绪而摄入不必要热量的脆弱时间段儿，当然代价就是赘肉。可以喝一杯花草茶来驱散这种因为情绪而想吃东西的欲望，同时花草的气味还能降低食欲，也算是为只吃七分饱的晚饭打下了埋伏。