温,构選兼姤缃,温,逑鏃ユ湰鏂伴椈鏃朵簨,

你绝对没有尝试过的美食美容

健康

浣滆

鍙戝竷浜庯細2008/09/08 21:19

一、澳大利亚名模艾琳 · 麦克弗森

身高1.83米,体重58公斤,三围是90厘米、63厘米、90厘米。虽然她认为运动比节食更有用,因为运动能消耗大量的热量,但事实上,她还是非常注重饮食的,如早餐是白开水加牛奶,午餐常常是鱼。

因为停滞期很难熬,所以首先我希望你能坚持下去,要知道这个可是关键期,能不能真的瘦下去 ,可是主要看这两天了!不要放弃,否则前面的努力都白费了!

我设计了一份停滞期的餐单,希望你能试试,我想,因该能帮你顺利渡过停滞期的。

早餐:温水两杯+咖啡一杯+黄瓜

午餐:咖啡一杯+水煮蛋一只(煮的老一点)+醋泡黄瓜一碟(尽量多放醋和辣椒)

晚餐:咖啡一杯+凉拌蔬菜(芹菜,黄瓜,青椒,豆腐丝任选一样,多放醋和辣椒

每天喝水大约20杯(一次性杯子,包含咖啡在内20杯)

晚餐可以每天变化,可以以一个大番茄代替晚餐,也可以以一杯酸奶代替,也可以用一杯温水冲调蜂蜜代替.如果觉得每天喝三杯咖啡太多,可以把晚上的那杯去掉,每餐过后半个钟头内喝两杯浓茶,最好是乌龙茶.

我想两三天后应该就能看到效果了~~对了,运动量不要减少,生理期间可以多做些拉伸的运动 ,减肥效果绝对不会比那些强度大的差!

停滞期间多按摩身体, 多吃酸辣食物, 少吃盐

二、法国名模娜嘉

身高1.77米,体重50公斤,三围是85厘米、60厘米、85厘米。她说自己总是"力图保持体重稳定",她最喜欢吃自然食物,如牛奶泡麦片、麦片面包,副食只吃鱼和蔬菜,另外还吃大量水果。

喝奶也能减肥?这个结论一定让那些热衷减肥的人大跌眼镜,但科学就是这样常常给人意外。

三、德国超级名模劳迪娅 · 希费

身高1.80米,体重58公斤,三围是90厘米、62厘米、90厘米。她的节食方法很简单,就是什么都

吃,但每样只能吃一点点。她不饮酒,不喝咖啡,每天喝大量的水。早餐一般是热带水果,午餐和晚餐只吃鱼。

停止无效的节食,开始吃好饭

当你使自己每天摄入的热量减少到500克以内时,你的身体将会进入到饥饿状态,为应付饥饿,你的新陈代谢率将减缓大约20%,这意味着你的身体需要更少的热量。当你恢复到正常的饮食状态时,你的体重将增加得更快,因为你需要的热量少了。因此,必须吃好。那种过时的节食方法根本不起作用

为何上述食物能够使这些名模健美呢?这是因为:

- 1、蔬菜富含维生素A能使皮肤柔润而富有弹性,具有防止皮肤衰老的作用。
- 2、新鲜水果和鱼富含美发功效。
- 3、鲜枣、刺梨、山楂、葡萄、猕猴桃等富含维生素C,它可以清除毒素,促进胶原合成,降低黑色素的代谢与生成,故有保护皮肤洁白细嫩、防止衰老的功效。
- 4、鱼、麦片、奶油、奶酪等富含维生素E和维生素H,能促进皮肤细胞生长,保持皮肤润泽,防止皮炎和毛发脱落。

此外,晨起喝温开水两杯,每天饮水量不少于2000毫升,可以帮助排除体内有害毒物。

姜枣茶

生姜200克,大枣200克,盐20克,甘草30克,丁香、沉香各30克。将上药共捣成粗末和匀,每天 晨取10--15克,沸水泡10分钟即可代茶饮用。此方长期服用可使容颜红润,肌肤光滑。

美容霜

新鲜成熟的木瓜、鲜牛奶各适量。将木瓜切细加水适量与砂糖一同煮至木瓜烂熟,再将鲜牛奶兑入煮沸即可服用。此方有美容皱纹减少、面色红润。

三味美颜汁

将藕、胡萝卜、苹果切成小块,一同放入营养,使之光泽、细腻、柔嫩。