

纤体大课堂

疯狂大餐后, 如何来补救?



情侣们的七夕大餐一定是不可避免的, 但是正在减肥的姐妹们可要注意了, 如果你不顾一切的大吃一顿, 那你之前辛辛苦苦的减肥岂不前功尽弃了!

相信瘦身过程中的姐妹, 一定有因这样那样的原因狂吃了一顿然后极其后悔的时候。不过, 不需要灰心, 瘦身的过程中, 坚持才是最重要的, 偶尔一次放任是可以原谅的, 狂吃一顿并不是什么十恶不赦的事, 更重要的是大餐过后如何补救。本期“纤体大课堂”, 将教你几招实用的“补救措施”, 让你恢复苗条和健康!

本期话题 餐后重新回到规律的纤体生活

虽然七夕大餐“躲”不过, 但是进餐时间的选择和食物的选择一定要慎重, 坚决不要在晚上9点以后进餐、喝水, 更不要选择高热量的食物, 像甜品、油炸等食品尽量不要去碰它们。要是实在“躲”不掉, 小编推荐一套大餐后瘦身补救的食谱, 大约只需要三四天时间,

将餐后的沉积慢慢排出, 就可以重新回到正常、规律的生活状态, 就可以重新坚持你以前所定的减肥计划。

早餐吃好

起床后可先饮用一杯“排毒果汁”, 人体经过彻夜的休眠, 体内积聚着许多废弃物, 人体偏酸性, 用偏碱的果汁与之中和, 同时补充维生素C, 可是十分健康有效的瘦身之道哦。

排毒果汁的做法: 半个苹果、50ml 无糖酸奶、菠菜3-4根、少许蜂蜜、枸杞20个、100ml 低脂牛奶, 榨汁并搅拌均匀后综合成一杯排毒果汁。

午餐清淡

午餐之前, 苹果一个, 豆浆一杯。多吃一些含高纤维的绿色蔬菜, 如青菜、芹菜、瓜类蔬菜、茄子、西红柿等; 荤菜以瘦肉、鱼、虾和豆制品为主, 蛋白质成分高,

脂肪成分少。

晚餐少吃

蔬菜汤一碗, 消化积存在腹部的食物。同时, 为了让身体尽快进入减磅状态, 还须多喝水, 淡茶水是一个不错的选择。

蔬菜汤做法: 山药、西兰花、胡萝卜、排骨一块, 小火炖煮烂, 可根据自己的喜好改换蔬果材料。

实习生 夏璇 快报记者 史丽君

Beauty World 金陵瘦身首屈一指 已让南京众多女性实现窈窕梦想 全民纤体大课堂 体验进行中... 陈雅萍 2007年荣获《金陵晚报》首届胖妞瘦身大赛总冠军 15年专业瘦身卓越品质 美丽见证: 陈雅萍 2007年荣获《金陵晚报》首届胖妞瘦身大赛总冠军 共58元 湖岸路店: 湖南路128号2-3F TEL: 025-83228844 新街口店: 新街口石鼓路33号东方名苑A座6F TEL: 025-84464406 公司长期招收(美容师、美容学员) 咨询电话: 83227744

南京全美医疗美容 学生教师暑期优惠 手术费8折 诊疗科目: 美容外科 双眼皮、下睑袋矫正术 眉提升术、隆鼻术 隆乳术、面部除皱术 激光洗眉、洗眼线 刘庆德主任主诊 江苏省医疗美容主诊医师 资深知名眼鼻专家 咨询热线 13905172027 13770647327 (苏)医广【2008】第03-03-016号 025-84731766 中山路81号华夏大厦2401室(新街口华桥路口华夏银行北门上楼节假日不休息) 025-84731755

未来水世界邀您畅游 全民健身与奥运同行

奥运会对于中国而言是百年难遇的大喜事, 每个国人都感到自豪和开心。为让更多市民感受运动带来的健康和快乐, 在奥运期间南京全民健身中心游泳馆将邀请广大市民前来运动, 在炎热的夏天为您送去一丝清凉!

惠民活动于8月8日至8月24日奥运会比赛期间进行。

凡奥运会期间每购一张成人票, 即赠一张儿童票; 每购一张儿童票, 只需加5元, 即可赠一张儿童票。另外, 中、小学生凭学生证, 可持儿童票入馆。特别说明: 所有赠票的有效期为自赠送之日起7天内有效。

中美医疗美容 品/版/卓/越 韩/式/风/格 工商注册号: 2201052302520 广告机立号: 苏中广广证字(2007)第05-09-017号 个性仿生隆鼻 美鼻如花 针对各人的面部特点, 根据美学标准, 为您打造最完美的美鼻方案。25年成功临床经验, 让您放心选择。运用安全优质的仿生材料, 采用微创内切口技术, 手术无痛苦, 术后鼻子达到自然和谐美, 从任何角度看, 都挺拔、圆润、彰显您完美的容颜, 典雅的气质。彩光美白祛斑 300元/次 官丽华 主任 韩国医学博士 江苏省首批美容主诊医师, 成功为港澳明星及万余例爱美女性塑造完美容颜, 无一例失败, 每例作品都是自然与和谐的统一。 韩式双眼皮 塑造迷人双眼 不需要开刀手术, 时间短, 恢复快不影响工作和学习。双眼皮形态可以保持终身不变。 美丽热线: 83248003 85992890 南京市鼓楼区新模范马路9号 QQ:843777039 www.515m.com (可赛后路口回电南自对面)

张东医学整形美容 平胸变丰 胖腰变细 迷人曲线 一步到位 立体无痕丰胸 暑期教师、学生 7.8折 地址: 珠江路88号新世界中心A座18层 025-86507291 86527291

岳灵 草药治脱发 生发世家-岳灵 疗效才是硬道理 全免费给顾客生眉 不收取任何费用 中央电视台上榜品牌 千年苗医 万年苗药 www.yl-hair.com 点击视频播放 直售一店: 白下路店(白下路12号) 电话 025-86646908 直售二店: 中央路店(中央路117号) 电话 025-83206908

雀斑、黄褐斑 雀斑: 我院率先应用锥体专利技术(专利号 ZL012515507)基因控制转移疗法, 快速准确的2-3秒内到达雀斑根部, 将雀斑连根拔起, 5天彻底祛除。 黄褐斑: 采用修复疗法结合内调对黄褐斑、妊娠斑、蝴蝶斑、酒渣鼻、痤疮(青春痘)快速去除。老年斑、扁平疣、汗管瘤、黑痣、暗淡无光泽, 一次治疗 无效退款 地址: 南京市集庆路233号(集庆门医院) 电话: 025-52235576