

谨记生活小8点 吃饱也不怕胖

减肥,难道一定要节食才行,一定要忍受饥饿的痛苦、美食的诱惑才行?不,只要你谨记以下8点,让你吃得饱饱的也不用怕胖。

(1)饮食不要一成不变

不要每天老是吃一样的东西,可以多试试其他的新口味,健康的饮食不再是沉闷的饮食,有空不妨把旧的餐单混合一下变成新的;试试新的食谱、吃没吃过的食物;或是在超市里探索没走过的通道,也会有意想不到的发现。

(2)厨房必备存货

厨房里最好放些方便又健康的食品,像无糖香草杏仁、南瓜罐头、日本豆腐芋丝凉面,都是低卡低糖无罪恶感的食材,这些帮助减肥的零食就算多放一点也没关系,总比吃泡面、薯片、冰激凌好。

(3)做好充足的准备

事前做好功课确保不会吃亏,例如去餐厅吃饭之前,先上网查一下菜单上食物的营养成分,也可以在办公室里或车子上事先囤好健康低卡的小吃,像无盐肉干(低卡、低脂、高蛋白)、100卡包装的杏仁、罐头清汤等,让你不会突然饿了到处乱买东西吃,减少吃到垃圾食品的机会和欲望。冰箱里最好也随时准备高纤低卡的小食,新鲜的水果、蔬菜、优酪乳和无糖布丁都是你最好的伙伴。

(4)多喝水

听起来好像有点陈腔滥调了,不过多喝水确实是保持健康的最好办法,水不但让你充满能量,还让你的皮肤饱满水水的,重点是可以降低食欲,就算一天喝个十二杯也不嫌多,不习惯一下子喝太多水?可以试试喝温度和室温差不多的温水,比冷水更容易喝下去。

(5)看清楚营养标示

采购食物之前,请先仔细阅读包装上的营养成分标示,虽然大部分食物和饮料,都是以“每一份”作为标示基准,“每一份”有时候是指一整包,但有些是以重量计算,这个时候就要先看食品的总重量有多少,营养标示是以100克还是以份数作为基准?如果是以份数来标示,更要进一步看总共内含几份。举例来说,一瓶汽水的容量是500毫升,它的营养标示可能以100毫升为基准,就要把营养成分除以五,才是那瓶汽水真正的营养成分,下次买东西的时候记得要小心看清楚哦!

(6)减肥不要赶潮流

没错,杂志上刊登的流行节食餐单,或许可以暂时帮你减下一两公斤的重量,不过长期以来没有一个良好的饮食习惯,你那两公斤肥肉几天就长回来了,很可能长得比原来还多。相反,当你习惯了健康

的饮食习惯,并让它成为你生活的一部分,你自然就会逐步淘汰高卡路里的食物,所以找到自己爱吃又健康的食物,是培养良好饮食习惯的第一步。不知道怎么做的话,宁可找减肥中心帮忙也不要乱试节食餐单,他们有专业的营养师教你怎么建立一个健康而长久的饮食习惯。

(7)动一下吧

不用害怕做运动啦,它没有你想象中那么可怕!如果你还是觉得做运动很困难很可怕,可能只是你没有用对方法。你也可以只做自己喜欢的运动,比如说跟一群好朋友去登山,或每天晚上看电视的时候,利用三四十分钟在跑步机上跑一跑,总之做你自己喜欢做的,就会有持之以恒的动力。

(8)减肥不用公告天下

有人说节食减肥的话最好尽量告诉朋友,让朋友监督你少吃一点,不过这其实是一个减肥大禁忌,因为你的朋友一定会不断说服你:“不用减啦!”、“你已经很瘦很好看了!”然后引诱你跟他们一起吃下那超大的巧克力圣代,所以让大家来监督你吃东西的话,反而会消磨你的减肥意志和决心。

最棒的孩子 10天减了16斤 胖胖夏令营第三期即将启程



(资料图片)

第一、二届胖胖夏令营在欢乐轻松的气氛中结束了为期十天的全封闭训练。记者了解到,12个孩子共减掉100斤左右。最棒的孩子减掉了16斤,其中一个9岁80多斤重的小女孩,也成功减掉7斤。

没有大量的运动,没有严格的节食,孩子在两天的心灵成长课程中最多减掉6斤体重。

家长很奇怪地问:“不运动,不节食,体重如何消失的呢?”答案很简单:从心灵减负,建立良好的饮食习惯。孩子每天在快乐的嬉戏中释放掉了心理上的压力,同时清淡的饮食、饭前先喝汤,细嚼慢咽的好习惯的建立让孩子很容易有饱感。同时家长配合,不给孩子零花钱,使孩子少了吃零食的习惯,而这十天成效显著的改变更是让家长

高兴得合不拢嘴。有的孩子之前沉迷电视、游戏机、电脑,在胖胖夏令营里,心理老师的导入为他们建立了目标和方向。从开始在房间里低头玩游戏到后来变得开朗、有活力。很多家长担心孩子受苦,为孩子安排好了一切,可孩子却变得毫无责任感和价值感。还有家长以“吃”代替了爱,以“打”代替了教育,使孩子心态、饮食失去均衡。其实每一个孩子都是一个天使,在这10天的相处中,孩子的纯真、善良和创造力,让老师们深深地感动了。爱他们,就让他们展翅飞翔,莫让雄鹰变成你翼下的小鸡,失去飞翔能力。

记者了解到,应广大家长的要求,李琴经网络理即将举办第三期胖胖夏令营。10天全封闭包括两天心灵成长课程,两天自信建立,和谐父母和孩子的关系,两天舞蹈和瑜伽美的展示,两天爱和感恩的分享,一天拓展训练建立团队合作精神,一天快乐行走瘦身。报名咨询电话:13813837781。

快报记者 史丽君



中美医疗美容

官丽华 主诊医师
江苏省首批美容主诊医师

诊疗科目: 医疗美容
联系电话: 83248003 85992890

南京市鼓楼区新模范马路9号 (司背路口国电南自对面)

主诊医师从医25年
品质/质/卓/越 韩/式/风/格
被评为最具影响力医疗美容机构

项目	优惠价
双眼皮	600元
隆鼻	800元/进口2500元起
除眼袋	2000元(三层紫肤、无需拆线)
瘦脸	2000元/部位
面部除皱	200元/部位
丰胸	4800元
溶脂减肥	1500元/部位
彩光美白祛斑	1500元/五次

www.515m.com
QQ:492848428 电话:13305172910

医疗美容技术咨询: 双眼皮、祛眼袋、隆鼻、隆下巴、修改脸型、面部除皱、隆胸、溶脂减肥、彩光嫩肤、祛斑

南京恒丽医学整形美容

20余年成功经验 专业品质 诚信服务

暑期韩式双眼皮 其它项目 7.5折

赵薇主任 江苏省首批医疗美容主诊医师
恒丽整形赵薇主任被评为消费者“最喜爱的整形专家”称号!

特惠热线: 58809977 / 51563181 / QQ:826116728

经典项目: 韩式双眼皮、韩式隆鼻、无痕祛眼袋、改脸型、360度溶脂减肥、精细除皱、除疤痕、面凹陷修复、仿真酒窝、隆乳、妇科整形、除腋臭、专业植眉漂红唇、永久脱毛、电波拉皮、光子美白嫩肤

诊疗科目: 美容外科
地址: 南京建宁路57号3楼
南京414医院整形美容中心 网址: www.hilixi.com

La Zéphire 紫颖

知名专业机构, 10年行业领先, 安全丰胸有保证!
www.ziying.com.cn

乐享丰盈 为美蜕变

轻松成就魅力女人

紫颖为您恢复乳房年轻态
源自法国宫廷美胸技艺, 完美结合中医传统循经点穴, 成功赋予女性丰满圆润、自然生成的乳房。
有效解决先天平胸、松弛萎缩、过度发育、大小不对称等胸部问题。

非手术 • 非药物 • 自然健康 • 安全有效

上海金鹰店、港汇店盛装开业,
庆 新顾客送惊喜心意礼

南京金鹰店: 汉中路89号金鹰国际商城34层B座 预约热线: 84730818 84730828

经典塑美 SECURITY 安安整形

http://www.ananmr.com
西药账号 http://u15056670.xici.net

打造时尚美女 -- 为你的美丽添色彩

真情回馈 天之骄子

仿真双眼皮 回馈价: 480元 临床价: 800元
韩式仿真隆鼻 回馈价: 1200元 临床价: 2800元
冰点脱腋毛 500元起
韩式微创除腋臭 800元起
其他整形美容项目7.5折起优惠

在校天之骄子报名时请携带本人学生证和宣传单
活动时间到2009年7月31日截止

特价大优惠只限100人, 报名从速,
报名热线: 025-84209537

王桂龙 主诊医师
国家注册美容外科主诊医师
国际医学美容协会会员
曾任中国人民解放军总医院的整形美容主诊医师
保险单号: P2B.20073302011500003-1

经典项目: 360°环形吸脂、隆胸、除腋臭、瘦脸、全面部除皱、酒窝再造、韩式隐形提眉术、祛痣、电脑洗眉、洗纹身、专业激光脱毛、妇科整形、修改不理想的美容手术

电话: 025-84209537 13776668378 QQ:478072518
地址: 南京新街口淮海路36号六楼(中央商场对面) 节假日不休