

媚思嘉魅力之旅

媚思嘉美容美发文化传播机构

生理期减肥四部曲(之二)

第三部:减肥平快期

时间计算:月经后第14-21天

生理表现:这段时间不会有什么特别感觉,但生理期前一周问题正在酝酿,皮脂分泌渐多,黑色素活化,可能会长暗疮,心情可能会变得起伏,时而平静,时而急躁。

加速减重方案:现在是减肥的有利时期,效果可能不甚明显,但仍可获得不错的瘦身业绩。建议一周运动时间保持在6小时以上。

跑步机、有氧操及一些器械运动可帮助你在这段时间内消耗热量,而网球和球操则是最佳选择。如果没时间去健身房,可以选择跳绳作为减肥方式,每天早晚跳200下甚至更多,减肥效果非常明显。

健康瘦身食谱:

为了下一个月经来临做准备,增强铁和蛋白质的摄入量。多吃高纤维食物,如蔬菜、水果、全谷类、全麦面、糙米、燕麦等食物。摄入足够的高纤维食物,可促进动情激素排出,增加血液中镁的含量。

MISS关键提示:适当地有氧运动在这个时间段仍可继续,但注意不要过度疲劳,引起肌肉受损。

第四部:减肥慢行期

时间计算:月经后第21-28天

生理表现:这个时段感觉较复杂,前期精力还算旺盛,但后期却容易疲劳。由于受体内激素的影响,女性体内分泌黄体激素十分活跃,同时引起皮下脂肪活跃,身心状况都开始不稳定,脸上会有油腻和粉刺情况,此时你又快要回到初期的生理状态了。

加速减重方案:你可以继续进行前一阶段的有氧运动,同时还需要一些力量训练,运动时间可保持在每周3小时左右。

游泳之类的娱乐性强、竞争性弱的运动可使情绪平和,减轻经前期综合征。不妨每天进行30分钟的瑜伽,可使身体柔软,心情安详,同时适当的骨盆伸展姿势可以促进血液循环,减少水肿及痛经。

健康瘦身食谱:

月经来潮前一周的饮食宜清淡,易消化,富营养,同时摄取足够的蛋白质。多吃肉类、蛋、豆腐、黄豆等高蛋白食物,以补充经期所流失的营养素、矿物质。这个时期你会感觉自己食欲大增,此时无需刻意节食,只要记住不吃零食及油炸

媚思嘉美容美发文化传播
机构总经理 郭月香

食品,睡前不吃夜宵就可以了。多吃绿叶蔬菜和水果,也要多喝水,以保持排泄通畅,减少骨盆充血。

MISS关键提示:忌食咸食,以免体内的盐分和水份贮存量增多,出现水肿、头痛等现象。在月经来潮前7天开始吃低盐食物,上述症状就会大大减轻。

诚征相关行业商家加入本栏目

电话:15100961984 13673190791

名海特色美疗

针对问题皮肤成因着手
一对一解决所有问题皮肤

地址:邢台市钢铁北路三院外科住院部(原党校)对面
电话:13730483180、15103396677

医疗美容

“夏天”:双眼皮夏天做安全吗?眼袋怎么做?

双眼皮四季做都不影响,采用独创美容专利——李氏无痕机压双眼皮,十分钟让您拥有一双美丽大眼睛,消除内口赘皮和上眼睑脂肪,令睑裂增大,眼皮变薄、睫毛上翘,眼睛从此变大变长,再经过反复测量、设计使你拥有一双最适合你的双眼皮,使五官更具和谐之美。眼袋做法有两种:1.激光无痕去眼袋、皱纹、松皮,特点是激光切口,恢复快,无疤痕。2.眼袋一针灵,可不手术解决多余脂肪、收紧皮肤,无恢复期。

健康美胸

“雯雯”:我25岁,未婚胸较小,摸上去有硬块,例假期前有胀痛感,例假平均40多天来一次,像我这种情况胸还可以再长吗?

如果是单纯的乳腺增生,可通过京都薇薇中医点穴技法调理,根据胸型和身体的状况使用健胸、丰胸技法。此手法着重于生殖经和膀胱经的疏通,针对卵巢机能弱、激素分泌失衡、经期不顺的人群,有助胸部身体废弃物的排出,对气血亏虚、经期紊乱有很好的调理效果,通过刺激胸部乳根、屋等穴、调节脏腑、刺激卵巢分泌雌激素、孕激素,让营养物质在胸部聚集使胸部达到二次发育。

京都薇薇国际丰胸美容美体连锁机构

美体瘦身

“小熊维尼”问:隐形针灸对饮食有要求吗?

“五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味和而服之,以补精益气”也就是说,任何减肥必须有饮食配合,否则难收到效果,肥胖是祸从口入,减肥要先从饮食结构开始,科学的饮食结构,是肥胖康复的基础。首先,早餐要吃好即少量最有营养的食品,中餐适量即7成饱为最佳,晚餐吃少,多吃生蔬菜或水果,进食应在睡前3小时完成。肥胖患者体内的过氧化脂质高于正常值且食欲异常,通过隐形针灸打通人体穴位,加速脂肪代谢,以及对神经系统的调节,让肥胖患者的食欲也趋于正常,从而达到减肥的效果。

王桂华:“王桂华”医疗美容机构资深美容专家

完美女人

纯棉衣服为什么会缩水?经洗涤后易变形该如何解决?

针织纯棉的产品缩水主要决定于纤维的吸湿性能,由于天然纤维吸湿能力强,缩水率也较大,合成纤维的缩水率较低,所以,天然纤维与合成纤维交织或混纺可以使缩水率降低,防缩处理也可降低缩水率。洗涤衣物变形一般与洗涤保养方法有关,建议手洗纯棉内衣,温水用中性洗涤剂小心轻柔,洗涤结束后内衣领口与袖口及衣下角应适当整理平整,放置阴凉处自然晾干最好,防止褪色。如果产品购买已久,建议更新产品。

完美女人专业内衣连锁店

圣玛瑜伽“健康沸点”

邢台圣玛瑜伽美容美体有限公司

瑜伽——美丽的加油站

我是2006年接触瑜伽,并爱上了她。

瑜伽使我的身体由内而外产生了很大的变化:爱长痘的脸变得小痘痘不见了、白晰、透亮;2尺3的腰围变成了2尺;曾经的痛经不知道跑到哪里去了……

一个人外在完美的表达状况是其身、心、灵综合因素的真实写照。瑜伽观认为,人的天性貌美是可以通过练习瑜伽的模式在体内生长、激活而流淌出来。瑜伽模式的美貌在以一种生命力自然生成的方式不断地由内而外的延伸。

瑜伽视人的美貌与身、心、灵的健康为一个完整的综合体。只需通过自然的瑜伽运动和养成正确的饮食、保养习惯,才会令肌肤长期保持健康完美的状态。用心好好享受瑜伽每一个姿势的完整步骤,真正享受瑜伽活动方式带来的愉悦。

如果你是年轻有活力,瑜伽使你更年轻有劲,如果你是年岁较长,瑜伽使你比你的年龄年轻,更有活力。瑜伽对减肥、失眠、头痛、内分泌、肠胃、痛经、关节炎、颈椎的不适都有很好的调节作用。瑜伽通过呼吸配合体位去刺

激按摩身体上的腺体和内脏,达到畅通经脉,消除现代人生活的紧张压力和身体的僵硬与疲劳,更重要的是可以控制愤怒、急躁的情绪,对消除忧虑成效极佳。瑜伽是一项优雅安全又内外兼修的运动,在雕塑外在形象的同时还给你一种来源于内心的力量,唤醒更多的能量在我们体内流动,使我们全身畅通,精神充沛,内心平静祥和自信,并使自己散发出

一种独特的气质。

健康的瑜伽生活方式可以保持身心健康、延缓衰老。在任何年龄段都不要放弃,持之以恒,把美丽作为一生的事。

我在这三年多练习瑜伽过程中体会的还很多很多,如果你想让你的身材有变化、想让你的容颜有变化、想让你的身体有变化……那么,让我们牵起手来,一起来瑜伽吧!