

节后不减肥 上班徒伤悲

俗话说每逢佳节胖三斤,春节是回家和亲人团聚的日子,但对于一些人来说,春节也是发福发胖的日子,每到节后总会看到有那么几个人胖了三圈,可也总是有那么几个人很快就能瘦回来,看得眼红不如找找办法。

饮食: 盲目节食不可取

春节过后,为了让臃肿的身体恢复到原本苗条的形态,吃得越来越少,但这么做的结果不但没有起到减肥的作用,甚至还可能带来更大的危害。要知道人体每天至少需要一千大卡的热量来维系运转,否则会造成蛋白质和营养成分的流失,造成营养不良。

所以节食是解决不了任何问题的,那么取消一日三餐中的一餐是否可行呢?很多人由于工作忙碌而忽略了早餐,但实际上长期不吃早餐会引

发各种肠胃问题,早餐对于避免发福也起到了至关重要的作用。

早晨起床后,首先喝600ml的温水,不能着急,要一口一口地喝。就算早晨没有食欲,早餐也要根据个人需求适当吃点什么,不吃早餐是不可以的。

对于午餐,尽量吃鸡、鱼、牛肉,避免猪肉,可以多吃水果,多喝水。

晚餐可以适当吃些流食、稀饭,喝一杯温水或脱脂牛奶,也别忘了稍微吃一点水果。

运动: 有氧运动最重要

如果调整饮食无法解决发福的问题,那么就要靠运动,不过需要注意的是,仅靠运动是无法快速达到瘦身效果的,而长时间的剧烈运动反而会促使肌肉生成,这样运动一段时间,非但没有减肥,反而很容易变成金刚芭比。

那么合理安排运动搭配饮食的调整就显得尤为重要,每天花30分钟进行有氧运动,可以进行慢跑、瑜伽或跳操这种在家就能完成的运动。运动后慢慢喝水,使肠胃蠕动,同时可

以改善肌肤粗糙的问题。

瑜伽不但可以有效改善肥胖问题,在塑造身形的同时,还能够打通经络,通过多种不同的体式与呼吸方法来促进血液循环,缓解疲劳和压力,进而改善皮肤问题,是很值得持之以恒的运动。

此外,制定一个高效合理的减肥计划也十分重要,严格遵守减肥计划的安排则更为重要。要知道,假期期间人们懒散惯了,一旦进入减肥节奏,难免不适应,贵在坚持。



慢跑是极好的减肥运动之一

相关链接

节后塑身运动推荐

1. 自行车

骑车是很好的运动方式,对膝盖的压力也较小。如果你想减肥,建议平日每天骑1小时,周末骑2小时。

2. 慢跑

一般饭前后1个小时进行锻炼为好,如果睡眠质量不好的,尽量不要在睡前跑,睡前锻炼会使大脑皮层处于高度兴奋状态,产生多梦或不容易入睡的不良反应。

3. 快走

快走(每分钟100步以上速度才算)属于有氧运动,每天快

走5000步就能减肥(大约是40-50分钟)。

4. 球类

常见的球类有羽毛球、乒乓球、网球、排球、篮球。通过每周一到两次这类运动,可以增强自信心,保持身体不僵硬。但是要注意运动前后认真做好热身和放松。

5. 跳绳

刚开始时,可以每次在原地跳1分钟。3天后,即可每次连续跳3分钟,3个月后就连续跳上10分钟,半年后每天可实行“系列跳”。

小宗

周活动

穿越鲁山观云峰

开始时间:2月18日06:00至2月18日19:00

活动地点:鲁山国家森林公园

每人花销:65元

报名截止:2月17日22:00

集合时间:2月18日(周六)早上06:30分,在北园大街欧亚电子大厦门前集合。

活动领队:潘依然,电话15805310686

活动强度:山地徒步穿越约11-15公里,拔高500米,下降600米,强度低,难度中。

必备装备:登山杖、护膝、照明工具、户外手套。

推荐装备:登山鞋、双肩包、户外衣裤、饮用水、野餐、垃圾袋、帽子、魔术头巾或毛巾、照相机。

景点介绍:鲁山是山东四大高山之一,位于山东的中心,是淄、汶、弥、沂四河的发源地,主峰观云峰海拔1108.3米,为鲁中地区的最高峰。鲁山森林公园位于主峰的核心部位,总面积42平方公里,园区内群山耸立、沟壑纵横、飞瀑流泉、森林茂密,是典型的山岳风景区。

鲁山国家森林公园以森林景观为主体,苍山奇峰为骨架,清溪碧潭为脉络,人文古迹点缀其间,构成了一幅静态景观与动态景观相协调、自然景观与人文景观浑然一体、风格独特的生动画卷。



新视听网站

新视听网站于1999年开通,是一个以新闻、娱乐为主的综合性互联网站。是济南市较早获得网上音、视频节目传播许可权并获准从事登载新闻业务的门户网站之一。目前共开设了新闻、民生、社会、财经、文化、娱乐、体育、教育、书画、商城、大美山东、网上广播、数字电视、广电宽带等十余个栏目。经过十余年的发展,网站逐渐形成了以省内信息为主,以音视频内容为主打的网站特色。网站多次获得济南十大“优秀网站”、山东省优秀网站等荣誉称号,网站自办的专题栏目也在省、市各级评选比赛中获得佳绩。

山东有线电视手机报

以全省有线电视用户为主要服务对象,立足山东有线自身业务特点和内容资源,为广大用户提供山东有线电视数字电视和宽带业务常见问题解答,各地市场优惠活动推介,节目资讯,精选内容推荐,权威影视介绍,以及民生新闻和生活服务类信息。力求以“互联网+”的全新办报思路和主流媒体价值取向,打造一个满足有线电视用户文化需求、生活需求的移动生活新平台。

订阅方式:

移动体验开通:编辑短信SDYX发送到10658000 联通体验开通:编辑短信SDYX发送到106558000678
电信体验开通:编辑短信SDYX发送到106597009

《享生活》

依托广电网络庞大的用户群体、丰富的频道资源、遍及城乡的网络编辑发行DM杂志,精准投放、内容针对性强、受众阅读时间长、刊登内容灵活、广告效果好并具有可测性。是广大企业优质的品牌、产品、业务推广平台。

《近报》

由大众报业集团和山东广电网络集团共同创办,报纸发行覆盖全省,服务全省2000万有线电视用户,是全省发行量最大的周刊。



扫码查看订阅福利



新视听网站



好看APP



近报微信公众号



近报微博