

# 放假忙“打卡”节后减肥忙



## 调整饮食 吃得更健康

严格把控饮食对减肥至关重要。哪些食物不仅可以起到充饥的效果,本身热量又比较低呢?蔬菜类中西兰花是首选。西兰花营养价值丰富,富含蛋白质、糖、脂肪、维生素和胡萝卜等。减肥时,一般会减少主食摄入,饥饿感就会很强烈。西兰花饱腹感强,且热量低,一般可以用水煮西兰花的方式来食用。

此外,鸡蛋也是既可充饥又营养丰富的食物。减肥者食用鸡蛋时最好舍弃蛋黄留下蛋清。脂肪主要在蛋黄里,蛋白质含量主要在蛋清里。

咖啡因在减肥计划中的作用一直备受争议。实际上,通过合理地饮用咖啡并将其与健康的饮食和锻炼方案相

结合是有助于瘦身的。咖啡因有利于提高基础代谢,通过加速血流速度,增加肌肉的供氧量。在合适时间段饮用咖啡更利于减肥。在训练前摄入咖啡因的受训运动员比在运动后3小时内服用安慰剂的运动员多消耗15%的卡路里。咖啡因发生作用需要一定时间,建议运动前40-60分钟饮用为佳。如果健身时间过晚,不建议饮用咖啡,以免影响睡眠质量。

## 迈开腿 让脂肪动起来

减肥不仅需要注意个人饮食还需要结合一定的锻炼方案。运动可以提升新陈代谢功能,代谢活跃就会开始燃烧脂肪,达到预防或消除肥胖的功效。骑马作为一种全身性无死角的有氧运动

“十一”假期刚刚结束,消费者都逃不过脂肪的来袭。无论是燃脂还是代谢,在饮食、运动、作息等方面消费者都需要健康合理的方式。“管住嘴,迈开腿”一直是减肥路上高昂的口号,在饮食方面,不暴饮暴食,合理饮食;在运动上,不能盲目过量运动,根据自身情况合理安排运动量和运动方式;作息更为重要,休息好了才有精力减肥。此外,有部分减肥“大坑”也需要注意。



是个不错的选择,骑马时,全身肌肉、骨骼及器官全都处于运动状态。据马术专业人士介绍,骑马能锻炼敏捷性与协调性,使全身都得到锻炼,尤其可塑腰部和小腹。

游泳也可以达到事半功倍的减肥效果,游泳时人在水中的阻力比在陆地上运动高很多。蝶泳可锻炼腰部肌肉,自由泳能有效锻炼臀部肌肉,蛙泳能燃烧大腿内侧部位的脂肪,仰泳有利于舒展背部,燃烧腰部和腹部脂肪。

## 减肥AB面 勿踩减肥“大坑”

忙于减肥的时候也要适当,躲避破坏减肥大计的“坑”。过度进行有氧训

练并不利于减肥。有氧训练过度是人们最容易忽视的问题之一,过多或大量的有氧运动会摧毁身体的自我恢复系统,造成力量的倒退,从而降低新陈代谢率。

与此同时,在减肥过程中不能只关注体重表的重量。实际上,体重表上的数字只是体重变化的一种衡量标准。体重受到多因素的影响,包括液体波动、肌肉质量增加和未消化食物的重量。体重在一天中的波动在两公斤,这取决于食用了多少食物和液体。另外,保持锻炼可能会达到燃脂的效果,但可能会出现肌肉增加的现象。

北京商报记者 王晓然 郭缤璐

2018  北京  
**老年消费月**  
 品质消费 幸福晚年

**2018北京老年消费月圆桌分享会**  
 分享主题:需求升级 老年消费2.0

**10月15日 新闻大厦**

商业 健康 餐饮 旅游 文化

主办单位:北京市商务委员会  
 支持单位:北京市民政局、北京市老龄工作委员会办公室、北京市发展和改革委员会、北京市经济和信息化委员会、北京市旅游发展委员会、北京市工商行政管理局、北京市质量技术监督局、北京市国有文化资产监督管理办公室  
 协办单位:北京老龄产业协会、北京市商业联合会、北京品牌协会、北京烹饪协会  
 承办单位:北京商报