

注意七个细节让你健身更享受

1、选择白天健身

尽可能把每天健身的时间放在上午或傍晚的某个时间,保证这个时间段完全能由自己支配。而且每周必须健身五天,每天至少半个小时。但切记中午是不能健身的。

2、慎重适度开展训练

特别是那些年龄在35岁以上的健身者,在训练开始前做好做身体检查,以之作为身体评价的一部分,由保健医生提出一个健身的方案,方案包括:运动方式、选择强度、频率、持续时间、运动目标等。

3、选择你喜欢的活动

并非每个人都适合跑步,你要根据自己的身体情况和活动喜好确定经常活动的方式。这样不但可以达到运动的目的,而且也可以避免单一运动带来的单调和半途而废。

4、准备好健身需用的服装和器材

如果你选择快步行走或慢跑,有运动鞋、运动衣就足够了;如果你选择游泳、骑车或其他项目,就要预备相应的器材。

5、相伴健身可以提供团队帮助

团队健身的好处是,当你对健身不那么积极时,团队可以促使你健身的动机。

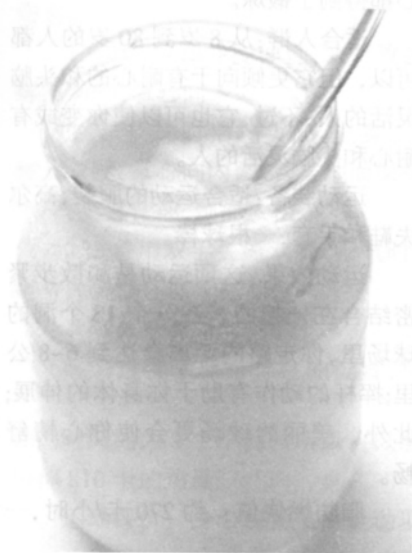
6、设定自己的健身目标

你希望减肥?降低胆固醇?还是希望降低血压?这些都是我们健身的目标。它是激励我们将健身进行下去的一种动机。

7、小心受伤

对待受伤的最好办法是预防,在健身中避免脚、膝盖等部位受伤;如果你不幸受伤,应停止健身,及时到医院就诊,进行医疗处理。

开展一项个人健身训练时,事先掌握一些基本的指导规则,了解健身的常识,可以让你的健身运动有备无患。祝你的健身运动取得的预想的效果。



奶是不错的瘦腹食物。已经有研究证明,那些主要从酸奶吸收钙质的人群拥有更平坦的小腹。大多数酸奶所含的一些菌类可以促进消化系统的健康,减少腹胀、便秘,让你的小腹看上去更加平坦。

酸奶中丰富的蛋白质有利于乳房的挺拔和弹性,每天餐前用150毫升酸奶,搭配两匙练乳,搅拌均匀食用还能丰胸呢。

提示:超市里卖的酸奶加了大量的糖,所以热量比较高,不能多吃,每

天1到3杯低脂或脱脂酸奶是最适合的。

杏仁

研究发现每天吃50到100克杏仁(大约40至80粒杏仁)体重不会增加。杏仁中不仅蛋白质含量高,其中的大量纤维可以让人减少饥饿感,这就对保持体重有益,同时纤维有益肠道组织并且降低了肠癌发病率、胆固醇含量和心脏病的危险。20至25粒加州杏仁所含的纤维等于一个橘子或苹果的纤维含量。

杏仁含丰富的蛋白质,能增加胸部弹性,杏仁的衣膜部分有促进性腺发育的作用。

提示:杏仁是坚果,热量较高,不可贪吃,吃多了会让你发胖。

山药

山药是中医推崇的补虚佳品,富含黏蛋白,具有健脾益肾、补精益气的作用;山药最富营养的成分存在于它的黏液中,所含的甘露聚糖是一种能溶解于水的半纤维素,吸水后能膨胀80~100倍,容易产生饱腹感,因此不少女性也把它看作一流的“减肥食品”。

山药中的优质蛋白,山药粉与优

酪乳一起放入杯中搅拌均匀一起饮用有很好的丰胸效果。

提示:山药中的淀粉含量较高,大便干燥、便秘者最好少吃。此外,山药是偏补的药,甘平且偏热,体制偏热、容易上火的人也要慎食。

花椰菜

花椰菜含水量高,但热量却很低,1个花椰菜热量只有23~32卡,能很快给予饱足感,减少你吃进过多会造成肥胖危险食物的机会,且吃多了也不会发胖喔;而想击退造成肥胖原因之一的水肿,就要摄取维生素C、E、铁、钼等营养素。而这些营养素花椰菜都有;花椰菜含高食物纤维,能促进肠胃蠕动,有助于清除宿便,让体内废物顺利排出,改善便秘症状,使你的肚肚不再因满腹便便而肥大啰!

此外,花椰菜富含维生素A有利于激素分泌,帮助乳房发育。

提示:择花椰菜时,要挑选整体坚固、收紧,中央茂密、呈浓绿色(白花椰菜则是乳白色)的,就是品质好的花椰菜。因维生素B、C容易因受热溶出而流失,所以煮花椰菜要小心别煮太久,最好煮熟马上捞起来,用微波炉蒸花椰菜也是不错的做法。