

最耗脂 10 大運動

擁有令人羨慕的窈窕體態的讀者將把獨家減肥秘訣傳授給你們！這些方法只需在平時的遊玩、生活中就可以進行，立刻試試吧！



12 分鐘的自由泳，可以消耗 836KJ 的熱量。每天消耗 836KJ 的運動，每周進行 3 次，就可以遠離肥胖的困擾。時間短且熱量消耗大的游泳運動是節省時間的最好選擇。同樣是游泳，自由泳的運動量比較大，只需要 12 分鐘就能消耗掉大量熱量，趕快試一下吧！



每日 1 萬步的行走能保持體型不反彈

以感覺稍稍有些出汗的速度，每天行走 1 萬步，就可消耗 836KJ。1 個月就可以減重 1kg 哦。換算成時間，相當於每天行走 2 個小時，你可以用略快於平常的速度行走 4 公裏的距離。在臺階等有坡度的地方行走更為有效。

拉伸運動，一次堅持七秒效果最好

做拉伸運動時，應該選擇適合自己的運動量，一般情況下，一個回合堅持 7 秒鐘左右效果最好。通過拉伸運動來減肥，如果中途放棄，會造成適得其反的效果，所以一定要堅持！



慢跑 20 分鐘以上就能出效果！

有氧運動能充分燃燒體內脂肪，並不斷輸送氧分到身體各部分，是一種效果出眾的減肥方法。慢跑屬於有氧運動，進行 20 分鐘後，體內的脂肪開始燃燒，達到減肥的功效。游泳、散步等也都屬於有氧運動，可根據不同條件選擇。

在 37 攝氏度的熱水中進行 20 分鐘的半身浴

在 37 攝氏度左右的水中浸泡半身能激活體內細胞，加快新陳代謝。悠然自得地沐浴於水中，可有效促進汗液排出，令你從內至外都嬌儂人。浴盆中 20 分鐘的浸泡很有減肥功效。如果不喜歡運動，就用簡單易行的半身浴，來完成減肥任務吧！

5 秒鐘按壓耳部穴位 5 下，能控制食欲

耳部控制食欲的穴位，被稱作饑點。每日按壓 5 下左右，可有效減少食欲。5 秒鐘按壓 5 下，最好在飯前 30 分鐘進行，效果更佳。不過減重的效果也是因人而異的。

30 分鐘的足底按摩，可有效減少食欲

以前，由於食欲旺盛，1 天吃 5 頓飯，夜宵也不放過。很快就胖了起來。我最近開始關注穴位按摩，熟識的按摩師告訴我，穴位按摩對於控制食欲十分有效。最初也只是摸索著去做，在每天堅持就寢前進行足底按摩後，令我漸漸恢復了 1 日 3 餐的規律飲食，即使不吃夜宵也完全沒問題。30 分鐘的按摩很重要哦。

乘公車時，1 個小時的腳尖提起站立，可鍛煉腿部肌肉

開始總抱怨學校離家太遠，但是在公車上 1 個小時的站立，卻可有效鍛煉腿部肌肉。提起腳尖站立最為有效！這樣辛苦的上學路途變成了減肥的好機會。僅僅是單程乘車時間的站立就比坐著要多消耗約 84kJ，往返共消耗約 167kJ。提起腳尖站立，可令腳腕纖細健美，值得推薦！

在俱樂部跳 1 小時的舞

使身體各部分都得到活動的芭啦芭啦舞，僅僅做這一項運動就能減肥了。每天跳舞後，感覺全身都變瘦了。想要更加苗條，只需認真地舞動一番即可！在俱樂部跳一小時的舞，可以消耗 836kJ，這也是一天消耗的最高量。堅持 20 分鐘以上即可見效。在娛樂中達到運動的功效，一天一次，對身體十分有益。



吃飯時每口咀嚼 20 下

聽朋友說多多咀嚼，可有效減去臉部脂肪，於是，有意識地在吃飯時慢慢地咀嚼。我每口咀嚼 40 下左右，覺得臉部好像變瘦了些。現在，我更加努力，以小臉美人作為奮鬥目標。至少 20 下的咀嚼，可有效減去臉部脂肪，30 下會更加有效。咀嚼到無味的程度再咽下極具瘦臉效果，因此，有吞咽地吃飯習慣的人要盡快改善。

文章來源：網易健康頻道

