

宅到发慌？法国 LPG 为你献上宅家快乐指南

来源：嘉人网

导读：平时那些自称“宅男宅女”的人，在被迫隔离的这近一个月来，也逐渐开始心慌，更别说那些天生爱自由的人，简直不要被逼疯。



2020.02 / sunny day



LOVE FREE

热爱/自由

a lot of something for you

by LPG

平时那些自称“宅男宅女”的人，在被迫隔离的这近一个月来，也逐渐开始心慌，更别说那些天生爱自由的人，简直不要被逼疯。





好在，部分地区已经有序复工，这些被困在家中许久的人们可以稍稍松口气，燃情释放这段时间无处安放的精力，当然，也不可以因此而掉以轻心，疫情还未结束，时刻需要谨记自我防护，法国 LPG 温馨小提示：

上班期间 养成隔绝病毒的好习惯

乘坐公共交通时

正确戴口罩，不碰口鼻眼

量体温，勤洗手，废弃口罩不乱丢

办公室内

勤洗手，重卫生，适当运动

多饮水，少接触，少聚餐，少开会

用人单位

确保每小时**定期消毒做卫生**

特别是工作台面、桌面

门把手、电梯按钮等

开窗保持空气对流

降低中央空调传播病毒的可能性

LPG
endemieologie

时间却从不停留，不管真宅还是假宅，都面临着一个不争的事实，较少的活动量+不规律的饮食和作息生活，不仅会变胖，免疫力还会降低。想要疫情结束后愉快的出门浪，你需要一个科学的身心恢复规划。

(鉴于需减少与密集人群的接触，建议在家中完成)

Plan.1

足够的运动

懒散的一个多月，四肢早已僵硬，可以先做 10 分钟的拉升动作，达到热身的作用同时避免运动性伤害，尽管此刻的你也许就开始想念 LPG 的舒服体验了。



但你还是需要继续单调而有点枯燥的运动，刚开始选择简易的动作比较能够达成预期目标，例如深蹲、高抬腿、平板撑等。



也可以利用家中的座椅配合一些复杂的动作，每天不少于 40 分钟运动量，不能减少也不可过度，依据自身的情况进行，同时记得配合运动后的全身放松及按摩

等到疫情结束，就不会再感到坚持运动的辛苦，因为那个时候会有法国 LPG 来帮你。



-5,4 CM

AFTER 12 SESSIONS

endermologie®







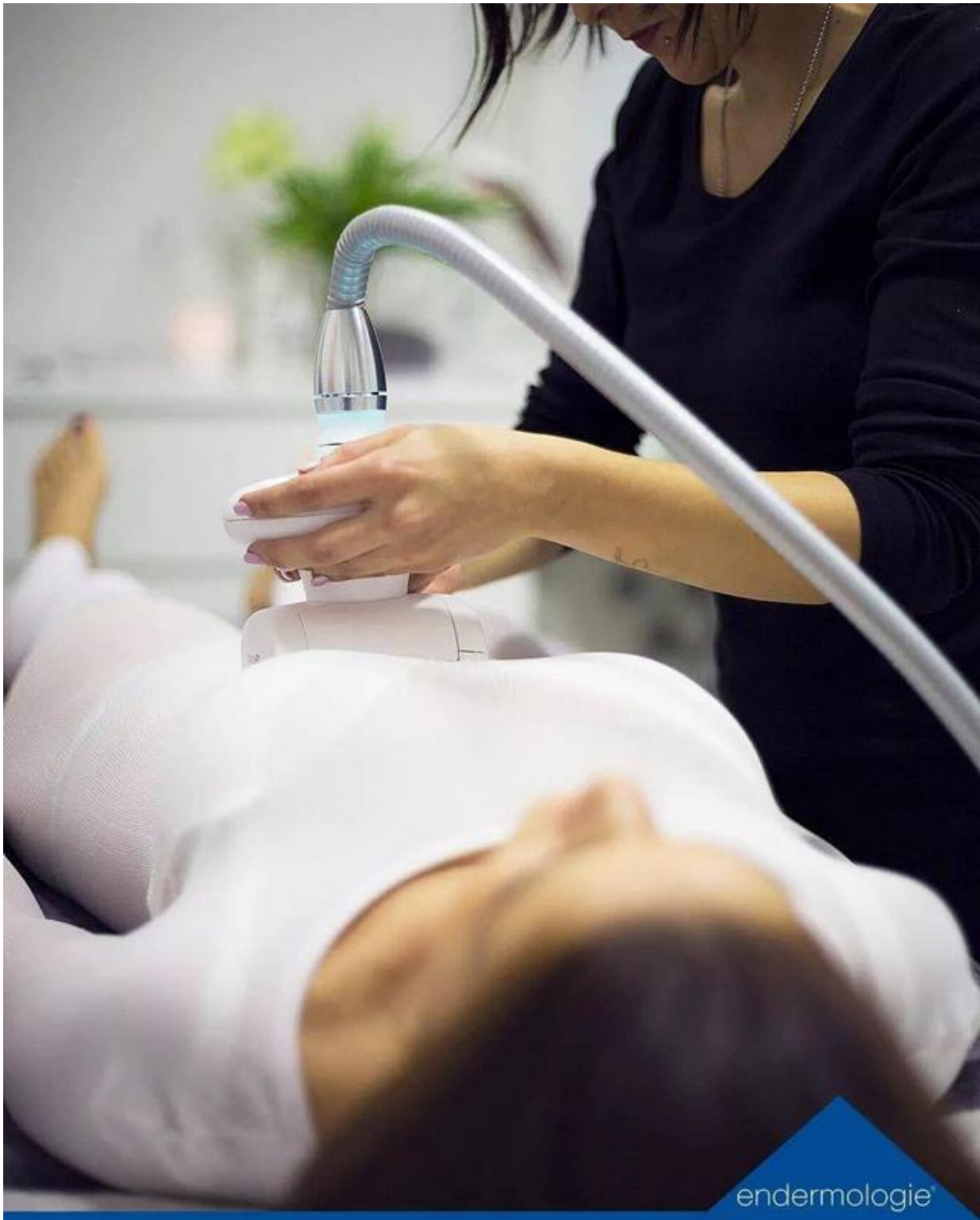
Plan.2

科学的饮食

每天为自己准备新鲜的饭菜，避免多肉，多油，多盐，多糖的菜谱。尽量清淡饮食，条件容许的情况下多吃水果、豆类、鱼类等食品，通过科学的饮食和运动调动身体蕴藏的活力，也许达不到消脂的作用，但对于提高免疫力还是很有益处。



身体浮肿状态可能会持续，但疫情结束后，也会更易回归正常的身体状态，否则，即使 LPG 出马能够排出身体多余水分缩小脂肪体积，但也要花更长的时间来实现。



Plan.3

合理的作息

不能因为宅在家就熬夜睡懒觉，生物钟一旦产生混乱就会影响到人体免疫系统，要像日常一样早睡早起、工作生活，不要有过大的心理压力。



虽然人类时刻面临着生存的威胁，但总会从过去的错误中总结经验，不要过度担忧疫情的发展和这个世界面临的危机，现在能做的就是过好宅在家中的每一天，待疫情结束后，法国 LPG 会手捧鸢尾花等着你的到来，再度感受生命自然活跃之美。



Plan.4

小小的目标



给予身体上恢复的同时也可以利用空闲的时间去学习深造，进修外语，研究摄影，巩固理论知识体系，强化知识储备，开发新技能。



厚积薄发，从容应对疫情结束后的各项变化，空虚而缺少目标的生活只会让人逐渐丧失自信，实现足够的运动量、科学的饮食、合理的作息都可以是你目标清单中的一项。



endermologie®

除此以外，法国 LPG 还希望你能够拥有更加积极的心态，当疫情胜利，更加热爱你所拥有的生活吧！因为，美好触手可及！



endermologie®



生命在于运动

-----生命不止于运动

还有法国 LPG 带给你的快乐！

Fight For Natural Beauty

延伸阅读