

Print-COSMO

AD Value : 525,000
 Impression : 2,541,800
 Date : 2018.05



基础代谢率持续走低? 难怪你喝水都胖

P小姐日前回了一趟老家,并参加了小范围高中同学聚会,看着一个个曾经的翩翩少年变成“大腹便便”的大叔,一直坚持健康饮食和健身且心直口快的P小姐露出羡慕脸,于是引起了男同学们的哀号:吃的和原来一样多,还是印证了“时间是把猪饲料”这句扎心话。
 好吧,都是基础代谢率(降低)惹的祸!原来,对“时光荏苒”的最佳诠释,不是每个人都会被岁月平棱角,而是每个人的基础代谢率终将降低!怎么解除“喝凉水都会胖”的魔咒?看这里!

印花: 鲁 PEACEBIRD WOMEN
 编辑: 崔文 摄影: Wu Jun 视觉: 陈雨欣 模特: Deyi (M2) 设计: 达达

Fun Fearless Fitness 轻松瘦COSMO!

考点1: 节食和降低摄入量是不是都会引起基础代谢率的降低呢? 降低摄入量并不能和节食画等号,在合理的范围内控制饮食,遵循健康的饮食习惯来降低摄入,低碳饮食等并不会让我们的基础代谢率降低,反而能让我们身体更加健康,但节食,过低热量,过低脂肪饮食等,让我们的身体长期处于饥饿的状态,不仅会造成基础代谢率的大幅降低,还会容易产生饥饿感、不满感,并产生内在压力,增加对糖的渴望和摄入,也会引起脂肪性肝生酮酸中毒,从而导致皮肤的干燥和衰老,以及性激素的减退等更加严重的问题。

考点2: 提高基础代谢率真的能达到消耗能量变瘦的效果吗? 在瘦身的过程中,基础代谢确实占到一定的比例,但真正要达到变瘦的效果,更应该关注的是总代谢的多少,也就是基础代谢加上日常消耗的能量以及食物热效应的总和。在总代谢大于总摄入量时,身体就会有变瘦的趋势,不过,基础代谢永远只是总代谢中的一部分,通过提高运动、生活、工作等的日常消耗,也是提高总代谢必不可少的关键环节。

除了几十分钟的享受之外, SPA中会运用到精油、按摩等步骤,不仅可以让我们肌肉得到舒展、放松,还能让肌肤保持足够的滋润度,并让身体的经络得到疏通,调理身体,加速新陈代谢并改善亚健康状态。不过,连SPA那么让人享受的事情,却仍然有人没法坚持,现在不如这样想, SPA并不是无意义的新奢,而是可以让我们变瘦变美变健康的有效活动,为了美,会不会让我们更容易坚持一些呢?

现代高科技带来美丽享受

有着淑女品格的精英人群,必然不会满足于传统的享受方式,而利用最新高科技为自己的美丽加油助力,一向都是现代女性的必备功课。法国品牌LPG, 即为“提高代谢”准备更加黑科技方案,高科技打造的LPG美容纤体仪器能让你在丝毫无感的情况下,自然激活肌体细胞,促进新陈代谢,并且能让你的皮肤看起来更紧致,就连皮下组织都能有很大程度的改善,靠自己坚持下去的话,还有瘦身纤体的效果,作为拥有众多专利技术,坚持崇尚自然美的先锋高科技企业, LPG出产的仪器是市面上唯一号称做到100%尊重肌肤和身体的仪器,而非像医美工程仪器那样让你变得不是你,所以,即便是惧怕医美的仙女,也可以勇敢尝试这样的美容项目,反正都要促进代谢,何不把事情做到极致呢? COSMO

优质 SPA, 可以了解一下

现代人生活工作压力大,加上长时间在办公室久坐伏案,免不了感觉肌肉紧张、腰酸背痛,空闲时间享受SPA已经成为都市白领享受生活,放松神经的必备精品项目,尽管做SPA的最初目的,只是为了放松及享受,但其实, SPA带给我们的并不仅仅是放松身心。

BOOSTER