



链滴

简单瘦身记

作者: [HuixiaZhang](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1539913276851>

来源网站: 链滴

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

食物

1. 低热量，高蛋白结构为主
2. 蔬果不能少☺️
3. 可以用薄荷健康对自己每日消耗热量以及每日摄入食物所达到的热量做一个记录，只要摄入低于支，那么瘦身显而易见，不过差距不要太大了，会对身体有影响，可以追求美，但不要倒在追求的路上

锻炼

1. 跑步会有小腿肌肉，如果想瘦小腿，可以尝试多练练拉筋，试试瑜伽，跑步建议一周保持在两到三之内，适当跑步有益于身体，过度容易损伤膝盖

马甲线

1. 腹部属于一个比较大的肌肉群，但是单独的锻炼，效果会不是很明显，可以适当把腿，胸，背，都练，全身锻炼的效果会比较突出，如果担心会把胸部练的肌肉太多，可以降低训练量，然后多练练瑜，其实跳舞的话也可以

小习惯

1. 早上起来喝杯温水，有条件可以喝蜂蜜水一杯
2. 说出来有点奇怪，但是还是说一下，保持良好的排便习惯，让身体适应这个时间，一般推荐在早上床以后的时间。具体为啥这么做呢，有兴趣可以查查！
3. 把饮料从生活清单中去除掉，当你看下肥宅快乐水的热量，你就知道我为啥会这么说了
4. 睡觉之前两小时内完成锻炼
5. 女生生理期少激烈运动，强烈建议重视，此处加粗
6. 训练时间应该有间隔，给身体好的缓冲时间，训练应该有计划，有记录，更好的提早暴露自身训练题，训练应该重整体，不刻意追求局部变化，身体是需要整体协调的，如果需要追求，也应该在一个的整体基础之上再去优化局部
7. 锻炼之后可以喝点牛奶或者其他的蛋白质饮料
8. 睡眠要保证七到八小时，且质量为良好以上，此处的判断标准，以第二天起床的精神状态可以感知
9. 三餐要吃，可以吃少，可以改善食物结构，千万不能不吃，所有用亏待肚子的方式，最后都会变本厉的返回到身体，因为人不能一辈子都欺骗身体
10. 如果坚持一段时间，感觉身体太累了，还是要停下来，先缓缓，顺其自然，如果强行压着身体反去锻炼，它也会给你一个不好的反馈结果，和学习，工作一个道理，坚持是一件费时间的东西，但是果也是水滴石穿