



蕊丽丝保湿身体乳-芦荟葡萄柚香



美美地做胖子

一胖毁所有吗?未必!审美趋势年年在变,一些“灵活的胖子”可讨人喜欢了。冬天臃肿,夏天怕热,春秋两季简直是胖子们一年中最好的时节!要想做一个招人喜爱的胖子,皮肤不能黑、不能油、不能气色差。加把劲儿护肤,今年的春天一定超美!

■文 | 李连幸 ■图 | 资料



Trend



H2O果味饮料



episteme 媛碧知果味饮料(含胶原蛋白) RMB880/20ml/20支

彼得罗夫卡姆果维生素C莹透睡眠面膜 RMB560/100ml



蓓尔照诗人参果睡眠面膜



SEPHORA 丝芙兰紧致抗皱焕肤霜 RMB279/50ml

不出国门 品新加坡高素质美食

——新加坡国际企业发展局带领沪上消费者从“心”体验，“美食”每刻
卓越不凡的新加坡食品位居世界食品安全榜前列

新修订的《食品安全法》在2015年10月正式实施,无疑为市民的饮食安全提供了更多保障,对进口食品和餐饮业更加严格的监督也让市民倍感安心。如今,食品安全已然成为全球关心的话题。根据经济学人信息部(Economist Intelligence Unit)近期出炉的全球食品安全榜(Global Food Security Index),新加坡位列世界第二,仅次于美国,第三则是爱尔兰。同时,新加坡也是首个打进头三甲的亚洲国家。在全球109个国家中,新加坡在这三项评选标准中分别名列第1、第11和第13,在综合排名上超过了多个粮食生产大国,如中国(第42)、日本(第21)、马来西亚(第34)和澳大利亚(第9)。新加坡食品卫生要求相当严格,其食品消费者也乐于接受不同理念的外国食品,具有良好的食品安全与健康意识。

新加坡食品进口总量名列前茅与这一点也密不可分,然而这并非唯一原

新加坡国际企业发展局带领沪上消费者从心体验“美食”每刻

为了将高质量、安全放心的新加坡餐饮品牌带给国内消费者,新加坡国际企业发展局(企发局)协助多家新加坡食品和餐饮企业进入中国市场,共同打造新加坡餐饮品牌的市场推广——食尚新加坡:从“心”体验,“美食”每刻。

新加坡国际企业发展局中国区华东区上海办事处主任杨富杰先生表示:“新加坡对产品质量和安全要求十分严格,新加坡餐饮企业也将肩负起为

因,新加坡政府通过制定食品安全计划,实现了食品来源的多元化以及本地食品生产的优化。这些政策——尤其是食品进口来源多元化分散了新加坡因高度依赖粮食进口而面临的潜在风险。新加坡的地理位置及贸易枢纽地位还令其成为重要的食品出口市场。例如,新加坡的进口食品约有20%—25%会再出口到其他国家,以中国为例,食品已经成为中新双边贸易往来最重要的领域之一,截至2014年,中新双边贸易额复合增长率达5%。

新加坡的外贸总量是其国内生产总值的3.5倍,它给其他亚洲国家带来一个启示:食品安全并不等于粮食自给,实际上没有一个国家可以在所有粮食产品方面完全实现自给自足。一个国家的食品安全取决于国内生产和进口,这需要行之有效的配送系统,多元发展、广泛合作以及制定长期规划。

消费者提供安全优质的食品的重任。上海是国际大都市,消费者对于休闲生活的质量和种类需求都很高,这是食品及餐饮行业进军中国很重要的起点。我们希望综合不同新加坡品牌来提高新加坡美食的知名度,也透过不同的组合体现出新加坡美食的多元化,让国内更多的消费者了解新加坡美食的特色,吸引他们品尝和体验新加坡的食品以及餐饮服务。”

紧锁胶原,谨防早衰

@节食中的微胖

不管是明胖、暗胖,也不管是否坚持得下去,胖子们都有一颗减肥的心。尤其是在“三月不减肥,四月五月六月徒伤悲”的教导下,胖子们最容易对自己下狠手——“无厘头节食”,什么都不吃,饿得头昏眼花。结果有两个:一是饿到不行了自暴自弃、暴饮暴食;二是痘痘、皱纹都出来“抗议”。

一般来说,体态丰腴之人在三十几岁(甚至四五十岁)时都鲜有皱纹,民间俗称“胶原丰富”。但突然之间(什么都不吃)节食,营养缺失、身体机能下降,人会一下子“变老”,从皮肤上看就是法令纹加深(其实是肌肤下垂),以及各种细纹、皱纹的出现。说得严重一点,经常这么节食会引发各种身体疾病,尤其是三十岁以上的人,身体的底子很容易垮掉。

节食需要合理安排,荤素、水果搭配,可以多多食用一些谷物、粗粮。在护肤上,通过补充胶原蛋白来预防肌肤老化。在健康的节食中,如果只吃蔬菜,建议每天都补充口服胶原蛋白,饮品和胶囊皆可,除了皮肤,身体的各个器官、关节都需要补充胶原,以预防早衰!做一个快乐、健康、有活力的胖子!

促进循环,提升气色

@疲软症的虚胖

并不是每一个胖子都那么结实、好动,尤其是一些总抱怨自己吃得不多,但不知为何藏不住肉的人,多数是虚胖和水肿。肿的因素有很多,有些是内脏方面的疾病需要就医;有些是缺乏运动、身体循环不畅通,这类“胖子”往往走几步路就气喘,常年脸色煞白或灰暗,从健康的角度,一定是先通过加强运动来改善这些问题。

在护肤时增加按摩的步骤,配合按摩膏、按摩霜来促进脸部血液循环,也有助于恢复好气色。如今市面上也有诸多专门针对肤色灰暗、气色不佳的护肤品,无论是通过汉方成分,还是高科技抗老技术,都能在一定程度上让皮肤“亮”起来。还有,通过一段时间(每周2—3次,坚持一个月)睡眠面膜的调理,也能让有助于皮肤的气色。尤其是目前较为流行的霜状质地的涂抹面膜,运用霜膜一体的新型质地,既可以当晚霜用,也可以厚敷然后洗去,作为抗氧化修复面膜使用,对提升气色效果很好!