



美好的身体，不能越减越肥

美好的身体，让人难忘。但美好肉体的背后，是提前六周开始就与固体食物说再见。为了维持更好的身材，入选的维密天使需要提前通过严格调整自己的饮食来控制自己的体重。有些模特甚至提前一个半月开始就只吃流质实物，听起来就是一种折磨啊！

虽然这种“极端”的控制饮食方法，普通人没必要学习，但这种为了美想办法的精神必须弘扬！大多数女生为了保持身材都会采取一定程度的节食，但为什么维密天使能瘦，你就效果甚微呢？因为单单节食可不成啊，哪怕不吃固体食物，也得有健康的新陈代谢做基础保证。当每日热量摄取不足1200大卡，身体的肌肉会容易流失，新陈代谢下降，反而养成易胖体质。

想要减重，除了计算卡路里的摄取与消耗，还要注意食物本身转化成脂肪的速度，如果这项食物吃进去2个小时后血糖增高越多，代表该食物非常容易变成身上的脂肪。例如一克的杏仁果虽然有6.6大卡的热量，但它热量吸收的时间很长，在转化成脂肪之前就被消耗掉许多，实际吸收可能只有2~3大卡。反而，一般人认为低卡的酸奶，为了好吃而添加比较多的糖，因为热量直接吸收的关系，会立马脂肪上身囤积。诸如此类的误区最终都将造成“越减越肥”的困扰。想要避免“低卡肥胖”，在食物的选择上可以把握下列三大原则：

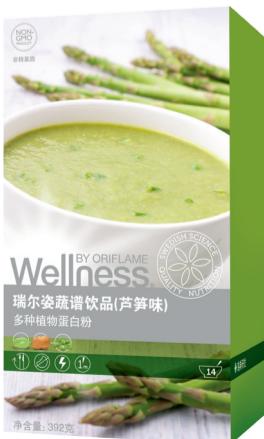
- 1.高纤维含量：纤维可以阻断热量吸收，帮助肠蠕动又有饱足感。
- 2.低含糖量、低甜度：请记住糖就是身上的脂肪，越爱吃甜食身上的肉越松软。
- 3.食物结构扎实：以面条为例，意大利面就比油面消化慢，不容易形成身上脂肪。



Body 维密，美体之秘

【文/李连幸】

+ 每年维多利亚的秘密大秀不但是时尚界的大事，还能收获无数来自“民间”的仰视。身材火辣的走秀模特成为了人们关注的焦点，想要有她们一样紧致的皮肤，不但需要控制饮食、增强锻炼，还要懂得怎么保养。



【欧瑞莲】瑞尔姿蔬谱汤品（芦笋味）RMB348



【欧瑞莲】Omega3瑞尔姿牌鱼油软胶囊RMB218



【欧瑞莲】瑞尔姿雨生红球藻椰子油软胶囊（复合配方）RMB298

天使的面庞，也需要运动

想要有“天使”般的身材，瘦，是远远不够的！她们个个除了需要维持纤细的身形，还必须天天勤跑健身房，因为身体组成有适当的肌肉占比不仅穿衣会更加好看、利落，给人的感觉也会更健康有活力，当然也会更具魅力。而这些也是我们在追求美的时候不容忽略的大细节。

或许，你不曾想到，脸颊漂亮的苹果肌其实跟我们自身的心肺功能有关，而天然的粉嫩唇色也跟我们消化道系统的脾脏有关；有没有想过为何孩童并没有擦拭乳液，全身肌肤却是那么水嫩弹润，那是因为他们的肌肤有满满的胶原蛋白。

苹果肌因为跟心肺功能有关，所以有氧运动是练就心肺功能最好的方式。像是游泳、慢跑、快走都是很不错练就心肺功能的运动。其中快走比较适合原本没有运动习惯，或是稍微跑跳就满身大汗的人，只需要每天花40分钟走路，每秒钟必须维持四个步伐的频率即可。简单有效又好坚持。

想要简单的粉唇，最重要的就是养好脾胃，除了可以在饮食上补充些摄取纤维质高的蔬果、富有益生菌的酸奶，养脾最重要的就是在吃东西的时候要细嚼慢咽，最好每一口饭菜都咀嚼30下以上。这样执行一个月下来，不仅你会发现自己的唇色粉嫩许多，就连排便不顺的状况也都会跟着改善。

而健身运动是打造魅力体态的不二法门，不过如果想要发挥健身雕塑最大的效果，蛋白粉则是让你更靠近梦想的优质营养品。因为蛋白质含有多种氨基酸，可以协助人体的肌肉合成制造也能加强脂肪的燃烧代谢。补充蛋白质粉最好的时间点就是在运动结束后的30分钟内为最佳。