

## 消除腹部脂肪的方法

王红霞

### 进食减肥法

早餐减肥,正餐之前少量进食,可以使人在正餐时食欲大减,从而减少食物的摄入量。

食醋减肥,每天饮用15-20毫升食醋,一个月内会有可喜的发现。

### 喝黑茶抑制法

任何一种茶对抑制体重的增加都是相当有用的,尤其是黑茶(中国的发酵茶),对抑制腹部脂肪的增加有明显的效果。黑茶是由黑曲菌发酵制成,呈黑色。中国的普洱茶和六保茶都属于此类。发酵食品,除黑茶外还有很多,如大酱、酱油、日本酒、咸菜等。如果想用黑茶来减脂,最好是喝刚泡好的黑茶。另外,虽然量越多效果越强,但一般情况下应保持一天喝1-1.5升。而且不要一次喝完,应在饭前饭后各饮一杯,并长期坚持下去。

### 做家务收腹法

或许你原本有点懒,从今天开始做个勤劳人儿吧。记住一个重要法则:避轻就重,比如,扫地时不要使用吸尘器,要用抹布和扫帚,有意识地增加自己的运动量;在温度较高的中午选择洗衣服和烫洗服,会流一大堆汗;饿了就给自己做一顿精致的瘦身午饭,“厨师”一般都不愿意吃自己做的饭菜,正好控制你的食量。

### 粗盐减肥法

粗盐有发汗的作用,它可以排出体内的废物和多余的水分,促进皮肤的新陈代谢,可以软化污垢,补充盐分和矿物质,使肌肤细致、紧绷。如果你的肌肤比较敏感,可改用比较细的“沐浴盐”。

方法1:在超市买几袋粗盐。每次洗澡前,取一杯粗盐加上少许热水拌成糊状,再把它涂在腹部。10分钟后,用热水把粗盐冲洗干净,按摩后再冲掉,然后开始洗澡。

方法2:洗完澡后,在手掌上撒一大匙粗盐,直接按摩腹部,轻搓,以免把皮肤搓得更加粗糙。