

002415股票怎么瘦肚子 - 有谁减腹部减成功的?进来说说经验吧?-股识吧

一、征求有效简单的减肚腩方法

肚腩形成的原因:

- 1)遗传--有些人一到30岁就有肚腩，无论其如何注意生活习惯，饮食习惯。
- 2)吃得太好，太多，这是肚腩大忌之一。
- 3)最好一动不动——哪有不胖的道理。
- 4)没有良好的生活习惯。

睡眠不足，但吃得又多，饮酒过量，外形不但难看，里边的功能也不怎么样。

消除肚腩8要素: 1)每天至少喝5杯水；

- 2)睡觉前不喝茶或含咖啡因饮料；
- 3)睡觉前不要吃东西；
- 4)多吃新鲜蔬菜和水果；
- 5)少吃脂肪含量较高的肉类，不吃油炸食品；
- 6)一定要吃早餐，并少吃多餐；
- 7)每星期健身三次；
- 8)保持大便畅通，每日一次。

最快减肚腩秘方: 1)要改变饮食习惯，吃完饭后不要立即坐下或趴睡，最好能保持站立的形式，可以选择散散步或整理一些东西，如此除了减少脂肪堆积外，还能帮助消化，因为饭后30分钟内，如果保持不动的状态，最容易形成腹部脂肪。

2)走姿和坐姿要正确，走路时要抬头挺胸、摆动手臂，常环抱手臂在胸前，腹肌没有出力，容易突起，而且摆动手臂走路。

而坐下时，背要伸直，不要弯腰或挺腹，如此才能训练腹肌，使腹肌有力而不易松垮。

3)要配合运动，摇摇呼拉圈 或随时做一做仰卧起坐、伸伸懒腰，都能逐渐消除腹部脂肪，且使腹肌日益结实而不易再堆积脂肪。

瘦身运动 ---- 收小肚腩 运动 1: 躺在地上，双腿弯曲，脚板贴地；
然后双手交叉胸前，用腰力将上半身向上提升，再躺下；
做 10 次。

可收小肚腩。

运动 2: 躺在地上，双腿弯曲，脚板贴地；
双手平放身体两侧；

然后，固定下身，左手迭向右手，再将右手迭 向左手，做 10 次。

运动 3: 平躺于地面，双脚伸直，双手伸直平放于身体两侧。

吸气，将两腿慢慢提升至四十五度角才呼气，

保持动作5秒，再慢慢放下双脚，做十五次，可收紧腹部及大腿。

运动4：平躺地上，双手放平；

2. 下腹部用力，把上半身抬起做20次，可收小肚腩。

1. 食物要清淡：戒油，戒咸，戒甜…… 2. 唔好饮奶茶、架啡：因为有奶有糖。

3. 多吃高纤维性的蔬菜：帮助排毒。

最好系食灼菜 4. 多吸收蛋白质。

eg. 蛋白… 5.

睡前四小时内不能进食：因为食物未完成消化，积在胃内，会产生气体(俗话说的“肚风”)。

基本上，做到以上五条都可以成功减肚腩的了。

但最重要是要克服心魔，改变生活习惯！切记这是长期抗战！参考资料：

*://*shoule.net/

二、

三、求简单有效瘦小肚子的方法~

一特见效的方法，做仰卧半起，比仰卧起坐效果更加明显，和仰卧起坐唯一不同的地方就是，锻炼时，上半身不是全部坐起，上半身起来的角度，要和地面保持15度的角度，做此运动时，你会发现，腰腹需要用很大的力，所以很痛苦。

每天需要分5次做，每次30下，5次之间的间隔最好不要超过1分钟，做完后轻轻按摩腰腹部。

这是体育专业人士教授的，只要坚持此运动，半个月内，就可以见效。

不过先声明，没有毅力的人不要尝试了，因为真的很痛苦。

腹部是全身最容易堆积脂肪的部位。

这里的脂肪因距离心脏较近，又最容易被动员出来进入血液循环造成危害，是名副其实的“心腹”之患。

因此，当腹围在90—100厘米以上或腹围与臂围的比值男大于0.9，女大于0.85时，腹部的脂肪就非减不可了。

怎样才能较快地减少腹部多余的脂肪，使它显得平坦？下面介绍一种45天便可见效的腹部速效平坦法：

一、热身活动10分钟，至全身微微出汗后，再用保鲜膜捆扎腹部5—6层。

二、平卧位做腹肌运动。

脐上练习：下身固定不动，仰卧起坐，旨在使胃部凸出部分收紧平坦。

脐下练习：上身固定不动，双脚抬起做屈伸腿和头上举练习，目的是收紧和减去整个下腹围。

腹外斜肌练习：完成上下腹部练习后，再做各种腰部转体练习。这种练习作为辅助练习，使上下腹部练习的减肥效果更加明显。

三、揉捏腹部，“驱赶”脂肪。

有道是：“七分运动，三分揉捏。”

”要想腹部尽快去脂，再腹部运动后再以顺时针和逆时针做环形按揉各100次，“驱赶”脂肪，促进脂肪代谢。

以上方法每次做30分钟，每周3—4次，坚持45天必有显著效果。

参考文档

[下载：002415股票怎么瘦肚子.pdf](#)

[《债券持有多久变股票》](#)

[《农民买的股票多久可以转出》](#)

[下载：002415股票怎么瘦肚子.doc](#)

[更多关于《002415股票怎么瘦肚子》的文档...](#)

声明：

本文来自网络，不代表

【股识吧】立场，转载请注明出处：

<https://www.gupiaozhishiba.com/chapter/12430322.html>