

# 易胖体质人群如何减肥？



新微

MM 赶紧来看看吧！

## 易胖体质形成的原因分析

肥胖不可怕，可怕的是好不容易减掉体重，没过多久又反弹，即我们常说的易胖型体质。那么，易胖体质想要彻底摆脱肥胖困扰该怎么减肥呢？

易胖体质最好的减肥方法就是养成良好的生活习惯，这样瘦身效果才能更持久。这里为大家介绍了几种易胖体质减肥方法，想减肥的

人应该要如何减肥呢？下面几种小方法赶紧学起来！

就会偏向易胖体质。

易胖体质的形成虽有遗传性原因，但是主要还是受日常生活方式影响形成。一般来说，易胖体质的人一般会有以下几种表现：一日三餐不正常并且经常在外就餐。爱吃零食，爱吃宵夜。有吸烟喝酒习惯。经常熬夜。缺乏运动。吃饭速度过快。如果以上表现你中了3项以上，那你可能要当心啦。那么易胖体质的人应该要如何减肥呢？下面几种小方法赶紧学起来！

## 方法一：早吃好、午吃饱、晚吃少

早上吃得好：不要以为不吃东西就不会发胖了，不吃早餐的人更容易发胖！因为机体经过几个小时也一直在消耗能量，这时候你的身体呈现饥饿的状态，一旦没有早餐做储备能量，我们会不知不觉吃下更多的食物。中午吃得饱、晚饭吃得少：中午吃饱了之后，晚饭吃得少就很容易做到了。

晚餐不仅要少吃，还要注意食用的物品，肉食、甜食、油炸食品尽量避免，以清淡来解决晚餐最合适的。睡前的4~5个小时不要进食，水也要少喝。可是有些MM说晚上饿了不吃东西会影响睡眠，到了必须进食的时候，我们就吃苹果吧。苹果当中含有大量水分和维生素C，可以缓解便秘，同时这种低

热量食品能给你充饥，也能快速将废物从你体内排出。

## 方法二：吃饭速度要慢

吃饭速度也可以让你瘦下来？这就是生活中减肥妙招的强大作用。为什么吃得慢也可以减肥呢？吃饭慢的时候，唾液和胃液对食物进行消化的效果要好很多，在你细嚼慢咽的过程中，你很可能发现自己已经吃饱了，这样的方式有利于减少食量。在我们吃饱的过程中，大脑食欲中枢会发出停止进食的信号，不过要经过一定的时间，当这个信号到达的时候，你可能已经过量饮食了。所以慢慢吃饭会让脂肪停止生长，这也是为什么吃饭最好八分饱的原因。

## 方法三：晚饭之后运动

MM们肥胖的部位一般集中在腹部和腿部，为什么会造成这种堆积性肥胖呢？那是因为你们长期坐着不运动，多余的热量也消耗不了，这类易胖体质的MM，一定要多多运动。吃完晚饭之后，要进行适当的运动，我们可以快步走半个小时以上，但是注意不要摄入高强度的训练。想要瘦得更快，经典辅瘦品Amywish是大家较好的选择。这是一款专业辅助运动燃脂减肥的瘦身系列产品，不仅能达到掉肉速

度倍增的效果，而且还能帮助养成瘦体质。

## 方法四：每周1天断食，6天正常饮食

有研究表明，适当断食不仅可以帮助减肥，还可以排毒，让人更加健康。但是断食过度会造成营养不良，因此，我们推荐轻断食减肥方法。7天的周期内随意选择自己最适合的一天禁食，剩下6天保持正常的饮食节奏，既能养成定期排毒的好习惯，又不会给身体和心理带来太大压力。但要注意，处于青春期、哺乳期、孕期和低血糖严重的女性都不适合采用此种减肥方法减肥。

## 方法五：不吃甜食

不吃甜食也是一种易胖体质减肥方法。因为蛋白质不会使人发胖，糖类才会使人发胖。糖类在体内极易被分解或吸收，是人体热量的主要来源。绝大部分食物中都含有糖，那些糖已经保证了你身体的需要。额外过多的食用甜食，能诱发胰腺释放大量胰岛素，促使葡萄糖转化成脂肪。大部分胖子，都有一个爱吃甜食的习惯。所以，要减肥，就尽量不要吃甜食。但中学生最好不要戒吃甜食，因为适量吃甜食能增强记忆力。

时尚·美装

2016年8月3日 周三

gjs1962@sohu.com

电话：88865121

责任编辑：

郭建生

为千里之外的客户定制高档西服

## 博亚服饰利用“VR”技术拓宽经营渠道

钟伟 王秋莉

与设计定制部分已结束，但我们VR（虚拟世界）定制服装刚开始。”走进博亚服饰公司技术部，只见20多名富有经验的技术设计人员正在电脑前操作。“你设计的西服订单已自动生成，技术人员针对你上传的数据及体型照片，正在进行对比审核，预计花上几分钟时间，一款专属于你的西服样板就能搞定。”

“一件西服从量体到制版，到慢工细活的缝纫生产，共有200多道工艺、140多道工序，快则需要半个月，慢则几个月以上。”博亚服饰公司创始人李雅德说。

1989年成立的博亚服饰公司专做西服，在服装界小有名气，并自创了“华品”品牌。8年前，李雅德敏锐地感觉到，互联网来了，西服个性化定制势必成为一种趋势。为此，公司专门组建了绍兴市华品服饰设计有限公司，对传统缝纫车间进行升级改造，在自动裁剪机台上安装IPAD等。

怎样用VR技术为客户定制一套款式时尚且合身的西服？打开电脑进入“华品定制”，点击DIY设计流程，大到西服面料款式，小到纽扣、锁眼线等细节，根据个人喜好，点击选定即可；随后，一款富有立体感的西服，通过在线设计自动生成并展示出来，输入个人的“三围”、袖长等量体数据，及上传前后侧三张体型照片，一款专属于你的订单就会自动生成，整个流程不到10分钟。“除PC端外，客户还可在手机上参与设计定制。”华品高级定制营运副总林文德说。

“在互联网上，客户参

“目前‘华品定制’已呈现在互联网上，但正式接单生产还要等等。”据林文德介绍，虽然“华品定制”尚未正式上线，但看好的加盟商却不少。“目前已有多家品牌服饰加盟商要求签订合作合同。”林文德说。

“华品定制”仅仅是博

亚服饰设计、生产从传统批量化向个性化发展的一个开端。据了解，目前“华品定制”英文版、日文版也在着手开发中，并将在10月份举行的上海国际服装展上亮相。以后在大洋彼岸的美国人，要在地处柯桥区平水镇的博亚服饰量身定

制一套合身的西服将不成问题。

## 颜值还需气质配

徐振宇

同，大学的接触面要广泛得多，校园

也具有了更多社会属性。“颜值”高的自然会拥有更多的机会，包括参加社团活动什么的，试问谁不想与俊男美女共事啊！这也意味着拥有了比别人更高的锻炼平台，同等条件下自然就会得到更多的机会，将为今后踏上社会作更好的准备，何乐而不为？而作别“十年寒窗”后有了较多空间，作为大学生有时间，也有精力去追求更“好”的自己，割双眼皮，文个眉，甚至隆下鼻也不为过。有张漂亮脸蛋，不但自己有信心，也会给老师同学留下美好的印象。更何况“看脸”也不光是今天的事，自古就已有之。想当年西施美人颦蹙楚楚动人，但同样的动作到了她身上倒落得个东施效颦贻笑大方，还不是“颜值”所闹的！

“美丽上大学、颜值找工作、暑期变校花”，将提高颜值作为自我投

资，不失为当代年轻人积极向上的

一种方式。不过“颜值”诚可贵，安全更重要，找个正规的整形美容机构也是必须的。而且身体发肤受之父母，过分追求完全没有必要。另外，确实地说，高颜值不光是一张脸蛋的事，也与个人气质密切相关，所谓“腹有诗书气自华”，若是内外皆修自然相得益彰。而且最高的颜值，也需要有足够的心理支撑才行。要不然金玉其外、败絮其中，被视作“绣花枕头稻草包”，最终也只能和“爱慕虚荣”画上等号了。比如日常的言谈举止、待人接物往往涉及社会人际关系，事关自身“脸面”，多往这方面整改一下是会更好一些呢？

说到底，做个有理想、有道德、有文化、有纪律的“新时代大学生”才是王道！

美人才调

## 有一种美丽叫办公室友情

王珍

常感叹，年岁越往上长，越难交到纯真的朋友。而与你相处的经历让我知道了一个道理：其实，能不能交到朋友，这不是时间，也不怨年龄，而是因为没有遇见，或者虽然遇见了，但是没有走近，那种刻意端着、拿着的距离才是友情的杀手。

没有太多的铺陈和前奏，是你我最简单、直白的接纳，善意和坦诚，心不设防让偶遇变成了缘分。

繁重的编辑间隙，我们常常谈笑风生，面对乏味的书稿竟然也不再那么抱怨。大多数时光并没有那么高大上的话题，我们说同学、说家人，说亲情、说友谊，甚至人间烟火到怎么做一道菜；时而也抱怨几句，字典为什么总是一版再版，去年才费劲接受了的词组怎么又一次被颠覆，要学习一点点新知真的好难！

有人说，纯洁的友情就像花开，是有季节、有时令、有时间限制的，所以我常常在你的故事中看

到有我自己在其中。时光倒流，重新感受着同学少年，虽然不会再像从前那样生气或兴奋，那样惊惶，那样手足无措，那是因为我们经历了一些风风雨雨，看清了一些世事，明白了生活中的许多道理。但是，我们并没有看破红尘，那是因为我们的那份初心依旧。

其实，真正的文艺范儿并非江湖上传说的那种文人相轻，惺惺相惜的彼此理解才是文学美好的真谛。

相谈甚欢，说话的声音都会情不自禁地高八度，离别的时光，反而彼此小心翼翼，生怕触碰到心灵中最脆弱的那一部分。一种愁愁别绪，像你多次说到过的少女时代，好友分离时的那种伤感。这对于我们这样的年纪，倒真的是有一点奢侈。

此刻，我的手轻轻抚过那把梳子，在我想，从此，我不会轻易就将一头长发剪去。



## 美的腰带添风采

张园

妙龄少女，腰际系一条造型雅秀的腰带，会更显得楚楚动人；英俊小伙，结一条协调时宜的腰带，能更显现出潇洒风流的气度。然而，腰带绝非青春年华的“宠物”，只要佩结适当，任何人都会因腰带的装饰而倍添美韵。

正因为如此，时装设计家们在为人们设计各种款式新颖的服装时，都表现出对腰带的格外青睐。你看，现在流行的各式女装，那玲珑可爱、色彩鲜艳的女式腰带，是为衬托女性特有的线条美而设计的；男性的各种时装，配上恰到好处的腰带，是为了显示男性特有的阳刚之美；中老年人的服装，一配上端庄稳重的各式腰带，会显得精神利落，青春焕发；身体有这样或那样缺陷的人们，佩饰与其相配的腰带，能较好地“扬长避短”，使身体比例协调产生美感。事实上，腰带已成为各类人士服饰美的重要一环。

要想使腰带真正成为可心的饰物，在选购佩戴时要“心中有数”。

其一，腰带色彩的选择应与皮肤、腰围、服装、季节相适应。如皮肤洁白的人，系一条淡素色的腰带更显得如出水芙蓉，系一条深沉色的腰带也能让人感到“光彩照

人”，因此，他们的选择余地往往较大；皮肤发黄或较黑的人，应选择白、黄、淡绿、浅兰等浅色调的腰带，以“相反相成”、“对立统一”才够让人有和谐、对比、协调之美感。

腰带较粗的胖人，若系条黑、深色的腰带，腰带会显得细些；而瘦腰围的人，应利用浅、亮色的腰带将自己的腰围适当“拓宽”。结腰带则应与身穿衣服形成较明显的“对比色”，这样才能起到“画龙点睛”、“时装彩虹”的效果。

寒冷的冬季，挑选色泽沉重的腰带显得合时宜；炎热的盛夏，腰带则应以浅素淡雅色调为好。

其二，腰带的宽度应与体型、体态相配。

个子高而腰长者，应选择特宽、宽形腰带；个子低而腰短者，较窄的腰带比较合适；胖子选细带，瘦子选粗带，体型适中的人选择中型腰带，均能衬托出潜在的美，弥补其身体形态之缺陷。

其三，腰带的佩结位置亦应有讲究。

如若想使腰带显得宽松、舒展，以现潇洒、奔放风度，你不妨将腰带移下些；如果你的腿

较短，适当地将腰带往上结一点，

会给人一种恰到好处的美意；如果你的腰长，往下移的腰带可弥补身体之不足，等等。

愿您佩结一条称心得体的腰带。愿美的腰带为您增添美的风采。



## 温州银行股份有限公司信贷资产债权转让招标公告

## 三、招标组织安排

转让方配合符合条件的意向受让方对拟转让信贷资产进行现场尽职调查。

## 四、转让方式

本次转让为公开招标，报价日定于2016年8月9日。如果只产生一家符合条件的意向受让方时，拟采取协议转让方式。

## 五、有效期限

本次招标公告有效期截止2016年8月9日。

## 六、其他事项

1. 为力求规范、公平，本次资产包将转让的基准日设定为2016年6月30日。即受让方与转让方签订正

式合同后，全部转让信贷资产从2016年6月30日后的现金等收入全部归受让方所有。

2. 若受让方有因主观因素放弃或恶意抬高中标价格后再放弃的行为，今后我行在信贷资产转让业务上将不与其合作。

3. 本公告不构成转让上述信贷资产的要约或承诺。

4. 本招标文件的解释权属招标单位。

联系人：王先生、陈小姐  
电话：0577-88990712

温州银行股份有限公司  
2016年8月3日

式合同后，全部转让信贷资产从2016年6月30日后的现金等收入全部归受让方所有。

2. 若受让方有因主观因素放弃或恶意抬高中标价格后再放弃的行为，今后我行在信贷资产转让业务上将不与其合作。

3. 本公告不构成转让上述信贷资产的要约或承诺。

4. 本招标文件的解释权属招标单位。

联系人：王先生、陈小姐  
电话：0577-88990712

温州银行股份有限公司  
2016年8月3日

## 体彩20选5

浙江第16207期 总投注额：156470元 中奖号码

06[08][12][16][19]

\*代表空缺号码

一等奖 1 42660

二等奖 257 50

三等奖 4232 5

特别奖

特别奖