

2013年6月26日 星期三
 责任编辑:张德莲 电话:6201407
 版面设计:郑虹 校对:吴娟

近几年,越来越多关于减肥引发的事故发生。的确,有些人对待减肥的问题上“急功近利”,妄想一减就瘦。其实这是不对的,要减肥必须先有一个科学的规划。而我们该怎么规划呢?下面我们一起来看看健康减肥的7个科学步骤。

7个减肥小 Tips

速效打造魔鬼身材

1.弄清自己的身体状况

忽视体检可能已经成为许多人的通病,有些人甚至觉得常规体检不过是个“摆设”,查不出问题还浪费时间,所以他们都不了解自己的身体状况。还不知道自己是真正的胖还是“虚胖”就开始盲目的减肥,例如滥用各种食谱,过于剧烈运动等,都会给低糖高压减肥者带来极大的危险。事实上,近些年来,随着人民生活方式的转变,生活节奏加快,工作压力加大,不少人在不知不觉地透支着健康,一些疾病或危险因素也在悄无声息地走进我们。为了防止各种疾病的入侵,建议大家减肥前先检查身体,再根据身体状况适当减肥,这样才能取得更好的效果。

2.确定瘦身方法

了解自己的身体状况后,就该据此寻找并确定适合自己的瘦身方法了。减肥方法多种多样,如何选择成为爱美MM们的烦恼。由于肥胖类型不同,因此肥胖者所采取的减肥方法也应有所区别。道理很简单,只有“对症下药”,方能收到治疗效果。只有找到合适的瘦身方法,减肥瘦身才能成功。

3.制定减肥目标

夏季减肥瘦身需要制定具体的计划,而不是抽象地说,要努力减肥每天锻炼。这样是很空泛没有意义的。你必须要写下具体的目标,比如,每天慢跑30分钟或者每天做10分钟仰卧起坐等。设定一个明确的目标,才能让你更好地坚持锻炼。当然在设定目标是不能过高,不能制定一些自己根本不可能完成的目标。比如,你一天根本就抽不出1小时锻炼,但是你却要求自己每天做瘦身操一个小时。这个的目标就有点不切实际了。

当然,目标也不能太低。明明自己每天可以做30分钟运动,却只需要自己联系10分钟。这种目标也是不对的。减肥目标可以制定得更高,但是不能高不可及。当制定目标后,最后4周~6周检查核实一次,以确保没有偏离目标。

4.找好动力

减肥是一件艰苦的任务,没有了动力,最后结果只会是失败告终。我们可以通过参照他人获得动力,但真正的激励却来自我们自身。帮自己制定好目标和要求吧,每天醒来提醒自己今天的瘦身任务,督促瘦身任务的完成。

5.摒弃不良生活习惯

其实,摒弃不良生活习惯是我们每个人最应该、也是最简单就能做到的健康行为。减肥当然首先得保证我们的身体健康。太放纵自己的胃口,饮食结构不合理,吃过多高糖、高脂肪以及高胆固醇的食物,再加上缺乏必要的运动、应酬喝酒以及通宵熬夜等不良习惯,已经越来越多地充斥在现代人的日常生活中。随之而来的则是肥胖、脂肪肝、高血压、糖尿病、心脑血管疾病等各种各样的慢性病。这些慢性病在短期内对健康的危害也许并不容易马上显现出来,但它们会一点一点地侵蚀我们的健康。只要坚持一段时间,习惯就会成自然,同时也就把健康抓在了自己的手中,减肥这件小事就水到渠成了。

6.制定备用计划

有时候会因为某些原因而耽误了锻炼。不要认为有某些因素阻碍就放弃瘦身计划。在进行夏季减肥瘦身前,你需要制定一个备用计划,列明可能会影响减肥的因素。当遇到这些因素有什么办法可以解决。其实在减肥计划中,错过了一两次锻炼,问题不是很大,只要明天更加努力锻炼就可以了。

7.记录自己的进步

减肥的过程中,需要不断记下自己的瘦身过程。有研究发现,坚持记录健身日志的人更加容易瘦身。因此,你需要记下今天你做了什么运动,运动的时间有多长,强度有多大,还可以记下你今天的心理状态、运动时的精神状态以及运动效果等。在饮食上,你可以记下今天自己吃了什么,有没有吃一些高热量的食物等。
 (据太平洋女性网)

