

立冬 型男塑身进行时



爱运动 首先要爱膝盖

塑形最有效的莫过于有氧运动,健身房里的跑步机、登山机是利用率最高的机器。然而在你卖力出汗的时候,你是否注意保护一下自己的膝盖呢?

健康专家指出,膝盖是人体损伤几率比较大的关节,简单的走路都可能对它产生磨损和消耗,更何况是在一定强度的运动中。根据调查表明,爬山时,膝盖所承受的压力最大,尤其是下山时,软骨之间的受力强度可以达到自身重量的3-6倍,关节内的润滑液会随着年龄的增长而减少。

其实,你并不用像刘翔般以最快速度往前冲,想要在运动中燃脂又不损伤膝盖唯一的办法就是:促进膝盖关节润滑液的分泌,能跑多慢就跑多慢,并且在

眼看冬天就要来临了,不要以为在厚衣服的掩饰下,你就可以放纵自己的体重。瘦身的最佳季节是冬季,瘦身成果保持的关键也是冬

季。女人要瘦得妖娆,男人则要穿得有型。在层层衣服的包裹下仍然掩饰不住你的好身材,是确保型男魅力依旧的关键——

整个过程中保持均匀呼吸。因为慢跑时,可以放松和调节肌肉,促进身体的代谢,增加膝盖润滑液的分泌。按照距离计算,专家建议每两个星期的总量要达到30公里。按照时间来计算,每个星期的慢跑时间不得低于6小时。通过长时间尝试这种高舒缓、慢速度的跑步方式,膝盖才能在紧张的高频率的工作中解脱出来,变得更加坚强。

量体塑形 局部燃脂

男人和女人对形体美的评判标准存在很大差异,硬线条、棱角感是男人塑形的标准。

小腹——腹部专用的塑形霜,多是针对燃脂研发,在运动前涂抹可以发挥更大的功效。如果想要练出腰侧线条,可以将塑形霜绕腹部涂抹一圈。涂抹时,如果能配合按摩手法,男人在运动时的燃脂消耗量会增加。

背部——男人的背部其实是最好保养的,如果锻炼的同时可以注意背部滋润度和紧致度

的保养,40岁的年龄拥有20岁的背部线条一点也不难。

腿部——肌肉线条让男人的腿看起来结实有力,不容易堆积脂肪。但是一条有型的牛仔裤因为大腿根部过粗而变得没型,

是很多男士遇到的着装问题。男性大腿根部也是橘皮易堆积的地方。精油按摩是手动去橘皮方法中最有效的,精油可以渗透至橘皮组织,按摩则可以加大精油功效的发挥。 宁姿



跨美婚恋机构(www.kuamei.com)和新民晚报活动部联合搭建本市周末常态化爱心相亲单身约会活动成功率高,已经成为本市单身解决婚恋问题的一个很好途径,每周末跨美婚恋红娘机构都会从报名参加的单身信息中挑选匹配的5男5女安排约会交友活动,许多单身都是通过一次约会活动后就找到了可以交往的对象,报名者越来越多,来自国企的张女士曾经先后参加外面的一些相亲约会或者红娘介绍服务,均没有成功,参加跨美婚恋办的5人约会一次后就找到了现在的男友。为此她还特别在跨美婚恋的微博上留言感谢。

本周末跨美婚恋继续举办剩男剩女约会活动,如果您目前还是“单身,年龄在22-40岁,有一定文化”都可以报名参加

报名电话 021-62662765(七天接听)或登录官网 www.kuamei.com 报名,报名时一定要详细填写你的相关详细信息,以便安排适合的约会对象。

附注:跨美交友网由外资投资的上海跨美婚姻交友中心创建,有政府颁发互联网和婚姻介绍双重资质,除擅长策划各类白领交友活动外,也为单身提供单身红娘牵线服务。

单身推荐介绍热线:021-62662765 62666729(七天)早9:30—晚20:30
地址:长寿路97号(世纪商务大厦)23楼E近陝西北路

跨美婚恋:周末单身约会成功率高

订 2013全年

新民晚报 送

好礼!

2011年获国家工商总局颁布“中国驰名商标”

订阅价格:

360元/年 国内邮发代号 3-5

征订及礼品发放时间:

2012年10月18日至2012年12月31日

礼品领取方式:

礼品领取方式:凭《新民晚报》全年订阅收据至全市各邮政支局发行部门领取礼品。

领取时间:

9:00—16:00 (含双休日)

订阅全年度《新民晚报》读者还可享受:

免费祝福语:每周一刊登,祝福语内容限3行,6号字体不超过39个字(含标点符号),超出部分按每行50元收取费用(刊例价格100元/行,每行13字,不足一行以一行计费)。凭有效订阅读凭提前两周时间,至延安中路839号一楼108室《新民晚报》广告部办理。

邮政咨询热线: 11185 本报咨询热线: 62474929 (此活动仅限上海地区)

上海市著名商标

蜂花二代新品

蜂花草本精华洗发露500ml
+蜂花草本精华护发素500ml

