

初夏“轻生活” 做清新美人



夏天,强烈的紫外线,燥热的空气,环境变化很容易打乱人体新陈代谢的平衡和稳定。你是否易焦躁?小痘痘频发?甚至口气也不怎么清新了?想在这日渐炎热的天气里保持身体轻盈、情绪清新,不如为自己定制一个“轻生活”计划吧!



轻运动 好坚持

比起一定要换上运动装去健身房待两个小时的方式来,耗时二三十分钟,穿着轻便的日常着装、不拘场地便可进行的“轻运动”,更受都市女性欢迎,也更容易坚持。而且,如果能够保持轻运动频率,它对身体的锻炼作用也是相当有效的。

1.轻瑜伽。一些经过改良的简单动作,借助办公室的桌椅也可以进行,对拉伸身体改善肩背酸痛非常有好处。

2.轻游戏。跳绳、踢毽子这些我们小时候熟悉的游戏,正逐渐被请回生活中,只需要一小块空地 and 一根绳或一只毽子,便可以开展,娱乐性和有益性兼而有之。

3.轻锻炼。改搭电梯为爬楼梯,把矿泉水瓶当哑铃举,只要留心,生活里处处皆有锻炼机会。

轻糖 更年轻

权威科学杂志《nature》在2012年2月发表了《糖有毒的真相》,得出了一个最能打动女人的结论:多吃糖有可能会让人变老!经常吃甜食,皮肤比较油,容易长痘、毛孔粗大或患上脂溢性皮炎。另一个研究认为,糖可能与蛋白质结合,形成的结合物会沉

积在皮肤下,形成色斑。不管是粗大的毛孔还是色斑,都能让人看起来更老。

世界卫生组织建议,每日摄入白糖总量大约为30-40克,即不要超过每日摄入总碳水化合物的10%。计算下,一大勺果酱含糖约15克,3小块巧克力含糖约9克,1只蛋卷冰淇淋含糖约10克,几块饼干含糖约10克……或者,你已经默默准备向无糖饮料和低糖食品靠拢了。

轻食 要注意

美味又对健康有利的轻食,近年来大行其道,但并非所有看起来很清爽的食物都可以成为“轻食”,可要注意陷阱了。

沙拉注意配料。满眼绿色的爽口沙拉,里面却埋藏着高热量的酱汁,有的还加入通心粉、咸肉等配料,把它们挑出来吧。

小食注意烹饪方式。一小碟油炸春卷一大碗过水荞麦面,哪个更健康?虽然分量差别很大,但显然,后者离轻食的距离更近。别被那些香喷喷的小食误导,它们可能是为你增加脂肪的尖兵。

饮料注意热量。甜饮料虽然喝起来更顺口,但热量早已违背了轻食精神,还是选一款口味清淡的吧。

中国著名品牌鞋业联合展限时秒杀

百丽奥卡索近十品牌凉鞋 59 元 软底时尚女鞋 99 元 /2 双

由上海服装集团主办的中国著名品牌鞋业联合展即日起至6月28日在上海光大会展中心东馆二楼和中山公园龙之梦九楼的城市奥特莱斯同时举办。百丽鞋业集团和香港品牌奥卡索在端午节期间专为消费者提供款式最新价格最低千款凉鞋、单鞋、商务鞋和大尺码鞋,价格低至59元。主办方推出了各种买就送和抽奖现场活动为消费者提供服务。

■百丽凉鞋秒杀99元 奥卡索超低价格59元 著名品牌百丽、TATA、SENDA (龙之梦九楼)当季新款单品全场2-5折,凉鞋最低仅售99元。以舒适软底著称的香港品牌奥卡索(光大酒店二楼)推出适合各个年龄层次的休闲皮鞋、凉鞋,专柜价600-800元的皮鞋现仅需59元,成为受欢迎的热销单品。

■日本潮流女鞋西村名物99元 骆驼登山鞋199元 深受年轻女士喜爱的日本潮流品牌西村名物(光大酒店二楼)今年流行的坡跟凉鞋全部99元起。同时,耐磨舒适的骆驼登山鞋也给喜爱在本季出行旅游的消费者带来福音,原价698元登山鞋现仅售199元。

■李宁运动鞋最低99元 软底女鞋99元 两双秒杀 在此次联合鞋展中著名运动品牌李宁打造运动系列专场,其中跑步鞋等都以超低价格售卖全场1折起,运动鞋最低99元。在外贸女鞋专区,各种女式凉鞋和软底鞋99元可任意购买两双,秒杀活动仅8天。

地址1:龙之梦购物中心9楼(长宁路1018号);地址2:光大会展中心二楼(漕宝路78号);咨询电话:52393120

九阳豆浆机“以旧换新”啦!

您还为家里的老式网罩豆浆机难于清洗而纠结吗?

您还为豆浆精添加剂而小心翼翼的在街边、超市挑选豆浆而发愁吗?

您还为家里的老旧小家电扔掉或以废品卖掉而心痛吗?

九阳为您排忧解难,从6月6日开始,九阳联合上海家乐福、大润发、乐购、苏宁、易买得、欧尚等连锁卖场共同打造九阳豆浆机、压力煲以旧换新活动。

从6月6日开始消费者凭任意品牌、任意型号豆浆机、料理机、榨汁机到沪上家乐福、大润发、乐购、苏宁、易买得、欧尚中任意门店购买九阳豆浆机DJ13B-D31D最高享受100元折价。凭任意品牌、任意型号

电饭煲、高压锅、电压力煲到以上系统门店购买九阳压力煲JYY-50YS10最高享受100元折价。

豆浆是最适合东方人体质的营养饮品之一,被誉为“植物牛奶”。它富含植物蛋白,有益于人体健康。豆浆机九阳新推出“植物奶牛”系列豆浆机,以超微原磨、环绕立体加热、智能温控三大技术全面改写豆浆机技术指标。

九阳植物奶牛豆浆机 DJ13B-D31D

创新超微原磨技术,让每一颗豆子都能被充分研磨,释放植物蛋白,还原大豆原香,保证豆浆营养充分释放,一体成型没有死角用水一冲就干净。运用304优质不锈钢全钢杯体、全钢下盖健康更安全。

无效运动让你越减越肥

这些关于运动减肥的错误观念,你有过吗?

“我每天都运动,体重却没有下降。”时常听到有人这样抱怨。如果是这样,那很不幸,你一直在做的,也许都是“无效的减肥运动”。要知道,你的运动观念、运动时间、运动方式、搭配的饮食习惯,将一起决定你运动减肥的成效。

误解1: 只有节食可以减肥,而运动不能。许多女性认为,减肥的唯一办法就是节食,比如说慢跑20分钟约消耗170卡的热量,而喝一杯奶茶,这些热量就补回来了,所以多运动不如少吃。

正解:实际上,在运动后的6-8小时内,你的身体因为运动而提高了代谢率,所以哪怕你坐着不动,每小时也还会再消耗20-30卡热量,也就是说,运动带给你的减肥效果是持续的。

误解2: 偶尔运动也能起到减肥效果。很多人认为一个月运动一次或者两次,总比一点也不运动来的好,总能起到减肥的作用。

正解:偶尔一次运动的效果基本可以忽略不计,甚至会有反效果。由于久未运动,忽然进行剧烈运动后,运动所产生的乳酸来不及排出体外在体内产生堆积,造成肌肉酸痛,这样反而容易让运动者产生畏难情绪,从而放弃运动。

加快乳酸代谢最好的办法就是继续运动,促使乳酸随着能量的代谢加速排

出体外,这时你不但不会觉得肌肉酸痛,反而觉得越运动身体越轻松。

误解3: 每天坚持规律的运动一定能减肥。不少人喜欢去健身房,每天都维持一定量的运动。他们认为:规律的运动量可以让自己越来越苗条。

正解:千万别小看了你身体的适应能力,你最初在跑步机上慢跑一小时所消耗的热量,与坚持一段时间后所消耗的热量绝对不同。当你的心脏、肌肉都适应了某种规律的运动时,那你的身体为了完成它所消耗的热量是递减的。

不要局限于同一种运动方式,每天进行多种运动、一个阶段后便改变一种运动方式,才是正确的运动减肥法。

误解4: 局部运动就能消除局部脂肪。腰部堆积了很多肥肉让人头痛不已,加强腰部锻炼就能达到燃烧腰部脂肪的目的。小蛮腰只要通过仰卧起坐就能轻松搞定?

正解:局部运动只能锻炼到局部的肌肉,所以也只对塑造肌肉曲线更有效。如果想达到减肥的目的,只有全身性的有氧运动才能消耗脂肪。

假如你觉得自己是局部肥胖,那不如将运动分成两个阶段,先进行20-30分钟的有氧运动燃烧脂肪,再进行10-20分钟的局部运动,以塑造局部形体。 吴林