

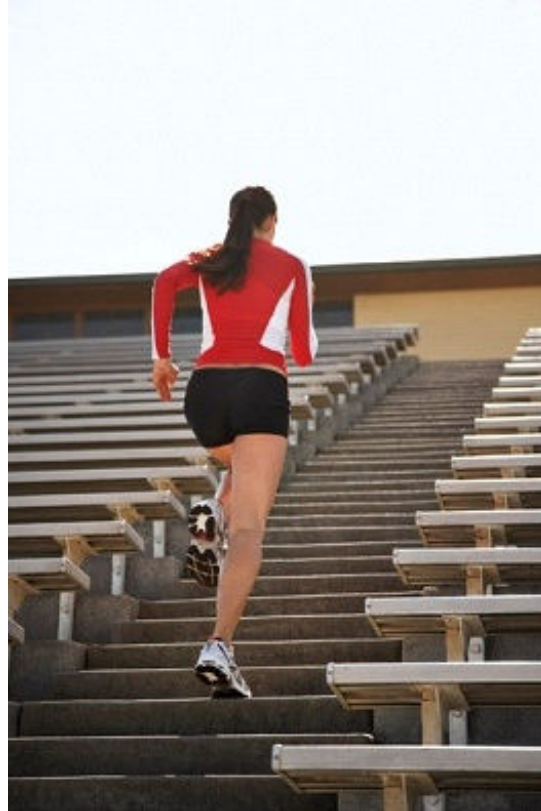
Những phương

pháp giảm cân

hiệu quả

Những cách giảm cân rê và hiệu quả nhất

Nếu bạn không có nhiều tiền và cũng chẳng có thời gian đầu tư cho công cuộc giảm cân, hãy thử những phương pháp sau, nó sẽ khiến bạn tự tin hơn nhiều mỗi khi bước lên cân, mà không cần phải đầy ải mình bằng những thực đơn ăn kiêng hà khắc. 1. Leo cầu thang bộ



Nếu như văn phòng của bạn ở tầng 5 trở xuống, thay vì bấm thang máy, hãy leo thang bộ. Một nghiên cứu cho rằng, leo cầu thang bộ 3-4 lần/ tuần khoảng 30 phút sẽ tiêu hao khoảng 400 calo, giúp mỡ, bắp chân và đùi săn chắc.

2. Đi bộ nhanh

Mỗi ngày dành ra khoảng 45 phút đi bộ với tốc độ 4,8 km/h, bạn có thể làm tiêu hao calo một cách nhanh chóng, nên tập sau bữa ăn khoảng 2-3h, đi trong tư thế lưng thẳng, sải bước nhanh, tay đánh dứt khoát. Đây là bài tập rất hiệu quả cho eo và đùi.

3. Chạy tại chỗ

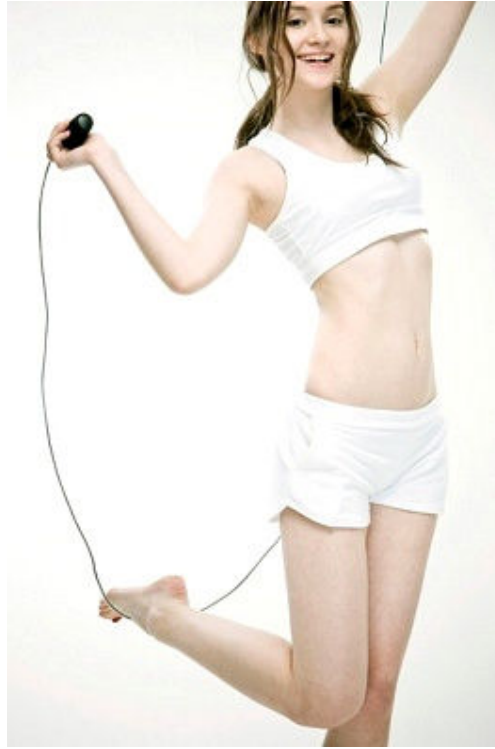


Chỉ cần một hành lang, 1 khoảng sân nhỏ, thậm chí trong phòng với chân trần, hãy tập chạy tại chỗ 15 phút mỗi ngày.

4. Yoga

Những động tác Yoga luôn mang lại sự sáng khoái, dẻo dai và linh hoạt, đồng thời cũng giữ cho bạn một thân hình mảnh mai và một tâm hồn thư thái. Tập 3-4 lần/ tuần, 30 phút buổi tối với yoga sẽ giúp bạn ngủ ngon hơn.

5. Nhảy dây



Trò chơi nhảy dây mà bạn hay chơi hồi bé thực ra cũng là một môn thể thao hữu ích giúp bạn giảm cân. Hãy thực hiện nó đều đặn 30 phút mỗi ngày nhé!

6. Massage với muối biển

Bạn có thể bắt ngờ, nhưng tắm nước ấm sau đó massage bằng muối biển từ 5-8 phút sau đó ngâm mình trong nước ấm 38 độ chừng 20 phút cũng là một cách hữu hiệu giúp bạn giảm cân.

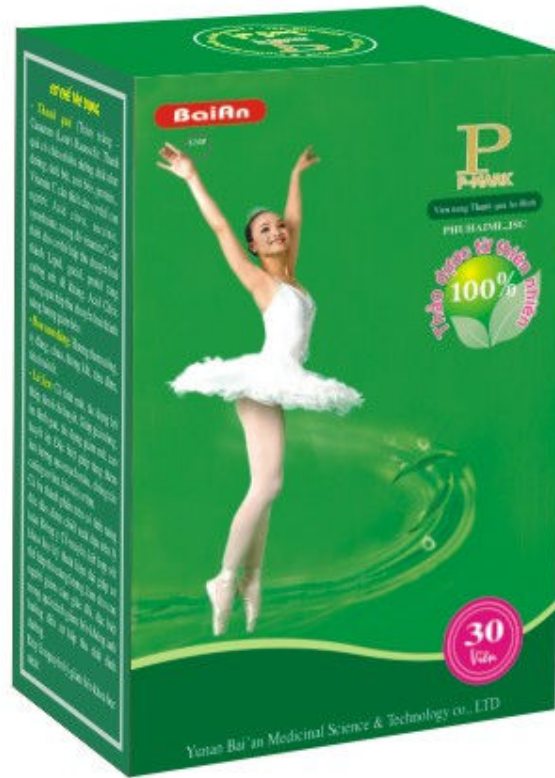
7. Uống nước



Thay vì các loại đồ uống có ga, bạn nên thay bằng nước lọc. Mỗi ngày uống 2 lit nước, đặc biệt là trước khi ăn và sau khi ăn, sẽ giúp bạn giảm cân.

8. Dùng sản phẩm hỗ trợ giảm cân

Cách này vừa đơn giản mà hiệu quả lại cao, hiện nay trên thị trường có rất nhiều sản phẩm giảm béo, Xinh Xinh xin mách bạn Viên nang giảm cân Áo Đỉnh đã được nhiều người tin dùng vì hiệu quả và sự an toàn của dòng sản phẩm chức năng này.



-Thanh quả (trám trắng *Canarium album* (Lour.) Rauesch): Thanh quả có giá trị dược tính tương đối cao, quả chứa nhiều dưỡng chất như đường, tinh bột, axit béo, protein... và nhiều loại nguyên tố vi lượng và Vitamin C cần thiết cho cơ thể con người: acid citvic, succinic, synerhuine, trong đó vitamin C trong quá trình cơ thể hấp thu chuyển hóa thành Lipid, glucid, protid có thể tăng cường lực đề kháng miễn dịch đối với người có sức miễn dịch thấp, làm việc mệt mỏi, áp lực lớn. Acid Cifric thông qua hấp thu chuyển hóa thành năng lượng giảm béo. Synerhuine có thể khống chế sự hấp thụ nonervinerrhuine bifavtate, đồng thời kích hoạt advenain β 3, khiến tăng cường tiêu hao năng lượng tổ chức Lipid trong cơ thể, giúp hấp thụ nhanh chóng (hydroxy lamvin) giúp cơ thể tiết chế hấp thụ năng lượng, làm cho người ta giảm cảm giác đói, nhưng trong quá trình giảm béo không ảnh hưởng đến sự hấp thu chất dinh dưỡng. Cho nên đây là nguyên lý giảm béo khoa học nhất.

- Hoa cam đắng (*Citrus aurantium* L, thuộc họ Cam Rutaceae): hương thơm nồng, cho cảm giác dễ chịu. Cũng có tên gọi là Hồi Thanh Tranh, có ít tính hàn, vị đắng, chua. Thông khí, tiêu hóa tốt, tiêu đờm. Dùng khi đau tức vùng ngực, ăn uống khó tiêu, tích đờm, bệnh trĩ.



Sản phẩm được bày bán tại các nhà thuốc trên toàn quốc.

- Lá Sen (*Nelumbo nucifera Gaertn*): Lá sen chứa alkaloid 0.77 - 0.84%, trong đó, có nuciferin, nor-nuciferin, roemerin, anonain, lirioidenin, pronuciferin...
- Ngoài ra, lá sen chứa các quercetin, isoquercitrin, leucocyanidin... Lá sen có vị đắng, tính mát, vào 3 kinh can, tỳ, vị, có tác dụng thanh thử, lợi thấp, tán ứ, chỉ huyết. Giúp giải nóng, ổn định gan, giảm mỡ, thích hợp khi nắng nóng, khô miệng muốn uống nước, chóng mặt, mặt đỏ gay gắt, cao huyết áp, chứng cao mỡ máu, giảm béo.
- Các chất kiềm trong lá sen có thể giảm huyết áp, giảm mỡ, đồng thời còn là thảo dược tốt để giảm béo. Loại vật chất này là thức ăn lưỡng dụng "thức ăn và thảo dược", trong đó chứa loại chất Flavanone phong phú, đó là loại thảo dược tiêu trừ đại đa số gốc oxy tự do có thể nâng cao hoạt lực của SOD (hyperoxide mutase), giảm thiểu MDA (Lipin peroxide third dial) và sinh thành OX-LDL (oxidized low density lipoprotein), nó có thể tăng thêm lưu lượng máu qua mạch, nó có tác dụng thực tế chống tắc cuống cơ tim, có tác dụng bảo hộ cơ tim.

Theo Xinhxinh