

减肥的菜都有哪些？

有效的减肥食谱有哪些？

好的健康的减肥方法是每个有过减肥经历的人都想拥有的，个人的体质不一样，用的减肥方法不一样，减肥的成果不一样，也并不是所有的人都适合一种减肥方法，对别人有效的减肥方法，但不见得对你有效果，根据这些年我摸索的道路上总结多个减肥方法，跑步：每天或早或晚跑半小时，跑了小半年效果不是太佳，放弃。仰卧起坐：每天睡前50个，后来腰疼，坚持一个月不干了。说说跳操吧：有一年放暑假我报了一个跳操班，每天下午跳一个小时，跳到大汗淋漓的，真舒服，两个月后瘦了，后来一开学光吃喝睡了，又反弹了，真郁闷。后来不知道谁给我说的水果减肥方法，就是前四天吃黄瓜，苹果喝水，后四天还是苹果、黄瓜喝点脱脂牛奶，我8天瘦了9斤，效果真的是不错的，可是后来实在顶不住了就吃饭了，结果又反弹了，我觉得以前所有的苦都是白受了。再后来吃减肥药，乱七八糟的减肥药吃了一堆都没有效果，拉肚子，吃不下饭，折腾死我了，还是放弃了。在外地上学的拜把子姐妹专门给我打电话给我推荐果瘦减肥胶囊，我说我绝望了，她竟然说绝望在眼前，希望在转角。她亲眼见有效果才让我吃了，鉴于我姐妹的好意，我就相信了，谁知道，死马成了活马了，我真的瘦了耶！我从135斤瘦到了98斤，哈哈，美哉美哉，姐妹说：她和果瘦减肥胶囊是我人生道路上的那颗璀璨的指明灯。我觉得最重要的就是坚持，选择自己喜欢的坚持下去肯定会成功的。