怎样让脖子瘦一点？

蜂蜜减肥。蜂蜜是一种天然的营养品，性和，润肺润肠。蜂蜜具有优良的杀菌效果与解毒效果，它有助于把体内积聚下的废物排出体外，改善便秘，让全身的新陈代谢功能得到改善，使得那些由于不能很好地消耗而在体内积聚下来的多余脂肪作为能量而得到燃烧。蜂蜜包含可以燃烧人体能量的优质糖分、维生素以及矿物质等，优质糖分进入血液中，变成能量，很快地消除疲劳，缓解饥饿感。用蜂蜜减肥价廉物美，对因便秘而引起肥胖的人特别有效。 蜂蜜减肥一般以一周为周期。一般人在吃蜂蜜两天后就感觉到身体轻松，心情愉快。在减肥过程中，要注意多喝水，有利于新陈代谢，并应控制含有咖啡因与鞣酸的饮料和酒类，以免对内脏产生刺激。采用蜂蜜减肥，许多人在3天以内就减肥3公斤。其次，便秘的症状以及焦虑不安的感觉也可以消除。 参考： 第一天： 清早起来空腹喝一杯蜂蜜水在这一天当中不可以吃主食，要是饿了就去吃点水果（不要吃太甜的哦）最好是去啃黄瓜，中午再喝一杯蜂蜜水记得晚上睡觉前4小时一定不要在吃东西了，蜂蜜水也是不可以的。
第二至三天： 正常吃饭要少吃多餐。 第四天： 与第一天一样用蜂蜜来填饱肚子。
第五至六天：
又一次恢复到第二至三天正常吃饭不过这时已经明显感觉到不象以前那样能吃了。
第七天： 到了最后一天你的胃也已经变小了。最后坚持一下，用和第一天一样的饮食夏天吃以下食物会让你越吃越瘦: 1.紫菜 紫菜除了含有丰富的维他命A、B1及B2，最重要的就是它蕴含丰富纤维素及矿物质，可以帮助排走身体内之废物及积聚的水分，从而收瘦腿之效。 2.芝麻 芝麻它的「亚麻仁油酸」可以去除附在血管内的胆固醇，令新陈代谢更好，减肥收腿就轻松得多。 3.香蕉 香蕉虽然卡路里很高，但脂肪却很低，而且含有丰富钾，又饱肚又低脂，可减少脂肪在下身积聚，是减肥时候的理想食品。但是淀粉含量也很高，慎用！ 4.苹果 苹果含独有的苹果酸，可以加速代谢，减少下身的脂肪，而且它含的钙量比其它水果丰富，可减少令人下身水肿的盐分。 5.红豆 红豆所含的石碱酸成分可以增加大肠的蠕动，促进排尿及减少便秘，从而清除下身脂肪。 6.木瓜 木瓜它有独特的蛋白分解酵素，可以清除因吃肉类而积聚在下身的脂肪，而且木瓜肉所含的果胶更是优良的洗肠剂，可减少废物在下身积聚。 7.西瓜 西瓜它是生果中的利尿专家，多吃可减少留在身体中的多余水分，而且本身的糖分也，多吃也不会致肥。 8.蛋 （推荐） 蛋内的维他命B2有助去除脂肪，除此之外，它蕴含的烟碱酸及维他命B1可以去除下半身的肥肉。

怎样让脖子瘦一点？

蜂蜜减肥。蜂蜜是一种天然的营养品，性和，润肺润肠。蜂蜜具有优良的杀菌效果与解毒效果，它有助于把体内积聚下的废物排出体外，改善便秘，让全身的新陈代谢功能得到改善，使得那些由于不能很好地消耗而在体内积聚下来的多余脂肪作为能量而得到燃烧。蜂蜜包含可以燃烧人体能量的优质糖分、维生素以及矿物质等，

优质糖分进入血液中，变成能量，很快地消除疲劳，缓解饥饿感。用蜂蜜减肥价廉物美，对因便秘而引起肥胖的人特别有效。 蜂蜜减肥一般以一周为周期。一般人在吃蜂蜜两天后就感觉到身体轻松，心情愉快。在减肥过程中，要注意多喝水，有利于新陈代谢，并应控制含有咖啡因与鞣酸的饮料和酒类，以免对内脏产生刺激。采用蜂蜜减肥，许多人在3天以内就减肥3公斤。其次，便秘的症状以及焦虑不安的感觉也可以消除。 参考： 第一天： 清早起来空腹喝一杯蜂蜜水在这一天当中不可以吃主食，要是饿了就去吃点水果（不要吃太甜的哦）最好是去啃黄瓜，中午再喝一杯蜂蜜水记得晚上睡觉前4小时一定不要在吃东西了，蜂蜜水也是不可以的。
第二至三天： 正常吃饭要少吃多餐。 第四天： 与第一天一样用蜂蜜来填饱肚子。
第五至六天：
又一次恢复到第二至三天正常吃饭不过这时已经明显感觉到不象以前那样能吃了。
第七天： 到了最后一天你的胃也已经变小了。最后坚持一下，用和第一天一样的饮食夏天吃以下食物会让你越吃越瘦: 1.紫菜 紫菜除了含有丰富的维他命A、B1及B2，最重要的就是它蕴含丰富纤维素及矿物质，可以帮助排走身体内之废物及积聚的水分，从而收瘦腿之效。 2.芝麻 芝麻它的「亚麻仁油酸」可以去除附在血管内的胆固醇，令新陈代谢更好，减肥收腿就轻松得多。 3.香蕉 香蕉虽然卡路里很高，但脂肪却很低，而且含有丰富钾，又饱肚又低脂，可减少脂肪在下身积聚，是减肥时候的理想食品。但是淀粉含量也很高，慎用！ 4.苹果 苹果含独有的苹果酸，可以加速代谢，减少下身的脂肪，而且它含的钙量比其它水果丰富，可减少令人下身水肿的盐分。 5.红豆 红豆所含的石碱酸成分可以增加大肠的蠕动，促进排尿及减少便秘，从而清除下身脂肪。 6.木瓜 木瓜它有独特的蛋白分解酵素，可以清除因吃肉类而积聚在下身的脂肪，而且木瓜肉所含的果胶更是优良的洗肠剂，可减少废物在下身积聚。 7.西瓜 西瓜它是生果中的利尿专家，多吃可减少留在身体中的多余水分，而且本身的糖分也，多吃也不会致肥。 8.蛋 （推荐） 蛋内的维他命B2有助去除脂肪，除此之外，它蕴含的烟碱酸及维他命B1可以去除下半身的肥肉。