

# 亲爱的“小腹婆”们

## 是时候和过年贴的膘说再见了

每逢佳节胖三斤！经历了过年期间大吃大喝，家庭聚会、闺蜜趴、各种饭局的觥筹交错，何止胖3斤？不信上秤看看，也许3公斤都不止哦！特别是日渐凸起的小腹，连欺骗自己都变得困难。当你捧着爆米花在电影院看贺岁大片时，一群“小腰精”有没有激起你减肥的斗志呢？“瘦子当然容易练出马甲线啊”，“我本身就肉多，小肚子自然减不掉……”还在给自己找理由？你不瘦的原因只有一个字：懒！



### 瘦肚子第一招：管住嘴，吃这些就对了

#### ● 花样沙拉（不放酱）

金枪鱼沙拉、鸡胸肉沙拉、黄瓜沙拉、番茄沙拉或多种蔬菜的混合沙拉，都是减肥好选择。补充多种多样的维生素，搭配着金枪鱼、鸡胸肉等优质蛋白还能满足身体的营养需求。只不过需要切记一点，千万别放高热量的沙拉酱！

#### ● 简易轻食碗

以绿色果昔或者燕麦为底，随心搭配水果、坚果等，连超模们都爱不释手。

蓝莓、猕猴桃、菠萝……貌美又好吃，对于想减肥的你来说，高糖分的水果（西瓜、葡萄、荔枝、龙眼）可是隐形杀手，本身热量较高，也会使血糖迅速上升。不妨选择一些低糖水果，比如凤梨、苹果、猕猴桃、蓝莓等，好吃又不胖。

#### ● 健康粗粮

粗粮往往更有饱腹感、营养更加丰富、热量更少，便秘超模 Gisele Bundchen 最爱用藜麦补充碳水。作为粗粮界的网红，藜麦蛋白质的含量高达14-18%，配上烤地瓜和蔬菜，这么好看你忍心下口吗？

#### 其他粗粮明星：

燕麦 52 千卡/100 克——营养全面，饱腹感强。

红薯 102 千卡/100 克——糖分不低，不过膳食纤维很丰富哦。

糙米 111 千卡/100 克——比白米饭卡路里更低。

玉米 112 千卡/100 克——不管蒸或烤都美味到不行。

### 瘦肚子第二招：迈开腿，平坦小腹练起来



▲女神 Karlie Kloss 的身材哪怕在一堆超模里也是翘楚！作为健身狂人的她还亲自录制过运动视频，赶紧跟着她一起花式虐腹吧。

1. 将左脚往后延伸，同时利用左手举起水瓶往水平方向延展，接着缓慢地将左手左脚同时收回，单边15次，交叉进行，共5组。

2. 以平板撑体作为起始动作，臀部微抬，使得上半身处于水平状态。利用腹部与大腿的力量将膝盖往腹部方向收进来，两边交叉进行。

3. 同样以平板支撑姿势撑地，缓缓地将手臂

往斜上方伸展，直到与肩膀处于同一个水平面的高度。

4. 脸部朝下趴在瑜伽垫上，手臂微弯、双手打开与肩同宽，利用肩膀、手臂与腹部的力量将上半身撑起，让下背部、腹部、胸口与颈部充分伸展，维持约5~10秒，再慢慢地回到起始姿势。

新的一年，还想继续当个“小腹婆”？从今天起拿出你的毅力，放下手中的零食坚持动起来，哪怕练不出超模身材，都会收获更好的自己哦！

### 荐读

#### 什么是撸起袖子？

什么是撸起袖子？

一、“撸起袖子”是一种态度。说得好不如干得好，喊破嗓子不如甩开膀子。撸起袖子是告诉自己要卖力干活，同时也告诉别人我要开工了，这是一种态度。因此，2017，不妨从树立“撸起袖子”的态度开始！

二、“撸起袖子”是一种敬重。干一行爱一行，干什么像什么。敬重自己的事业，热爱自己从事的工作，才能不断开拓前进，取得事业成功。所以，2017年，不妨从敬重自己的职业开始！

三、“撸起袖子”是一种精神。人无精神不立，国无精神不强，撸起袖子是一种实干精神。世界上的事情都是干出来的，所以，2017年，不妨从树立一种实干精神开始！

四、“撸起袖子”是一种希望。因为相信明天会更好，所以大家生活有信心，愿意埋头苦干。撸起袖子是对未来的一种希望。

#### 母鸡的忠告，太精辟

小鸡问母鸡：“妈妈，今天可否不用下蛋，带我出去玩啊？”母鸡道：“不行的，我要工作。”“可你已经下了许多的蛋了。”小鸡问。母鸡意味深长地对小鸡说：“一天一个蛋，刀斧靠边站”，孩子你要记住：存在是因为创造价值！淘汰是因为价值丧失。过去的价值不代表未来的地位。所以每天都要努力！

如果你是雄鹰，没有人鼓掌，你也要飞翔；如果你是小草，没有人心疼，你也要成长；如果你是深山里的小花，没有人欣赏，你也要芬芳！如果你是创业者，没有人激励，你也要达成目标！做事不需要人人都理解，但你要尽心尽力；做人不需要人人都喜欢，但你要坦坦荡荡。梦想的坚持注定有孤独彷徨，因为少不了他人的质疑和嘲笑，但那又怎样，哪怕遍体鳞伤，也要活得漂亮！

无论如何，请记住：心情再差，也不要写在脸上，因为没有人喜欢看；日子再穷，也不要挂在嘴边，因为没有人无故给你钱；工作再累，也不要抱怨，因为没有人无条件替你干；生命再短，也不要随意作践，因为没有人会为你的健康买单；生活再苦，也不要失去信念，因为美好将在明天；品性再坏，也要孝顺父母，因为你也有老的那天！

### 优生活

#### 抓住冬天的尾巴

做这个消食的小零食给孩子吃



糖葫芦

很多人都喜欢吃糖葫芦，但是又怕外面买的不干净，吃着不放心，怎么办呢？今天小编教您如何自己在家做糖葫芦！抓住冬天的尾巴，做个消食的零食给人吃吧。

材料：山楂、冰糖、白芝麻

制作方法：

1. 选择新鲜饱满的山楂，洗净、晾去水分。

2. 将冰糖和水放入锅内，比例为1:1，大火烧开，热的时候不要搅动，出现大泡泡时转小火，边熬边用手晃动锅底，防止糊锅。熬制10-15分钟左右。

3. 在糖水上放一层白芝麻，摇晃均匀在锅中。

4. 准备一个干净菜板，在上面抹上一层清水。将串好的山楂在热糖上轻轻一转，裹上薄薄一层。

5. 最后放到菜板上，冷却两到三分钟就可以了。

温馨提示：

1. 裹糖时动作要快，慢了糖稀会凝固。

2. 糖不用裹得太厚，如果太厚会影响口感。

3. 家里有小孩的，最好将竹签的尖剪去，这样更安全。