



运动出汗才减肥?

很多人都喜欢运动瘦身,认为运动流汗多,瘦身效果更好,如果不出汗的话,就会抱怨没有效果,事实真的是这样吗?听听专家怎么说的。

好多人都觉得运动减肥出汗越多效果越好,不出汗是不是就没有消耗脂肪呢?实际上运动减脂的效果与出汗多少没有必然的联系。在某些特定的情况下,出汗越多减脂效果越好,什么特定情况呢?同一个人同样的环境温度和湿度,穿同样的衣服,做同样的运动,这个时候出汗越多一般代表运动强度越大,减脂的效果一般也越好。

但是在大多数情况下,出不出汗、出多少汗

并不能够反应减脂的效果,因为人出汗是为了散热,调节体温,运动会让我们身体的温度升高,升高到一定程度,我们大脑的下丘脑就会产生一个信号,让汗腺开始排汗给身体降温。

所以说运动的时候出不出汗出多少汗,主要还是看身体的温度,身体的温度又跟环境的温度、环境湿度,还有我们穿多少衣服有关系。同样一个速度跑步,都是跑二十分钟,冬天跑跟夏天出汗的量就不一样,穿T恤跑和穿毛衣跑出的汗量也不一样,但是运动还是那么多运动,消耗还是那么多热量,所以说该减多少肥还是减多少肥。

这是因为我们的身体在户外时,要适应风速、地形等环境的变化,也就需要调动更多的身体机能来参与运动,自然会比在跑步机上消耗更多能量。此外,清新的空气、变换的景色也会让你不知不觉忘却运动的劳累。

当然,未必每天都能进行户外运动,那么将动感自行车的模式改为“随机”或者将跑步机的坡度升高1~5%,效果也会有所不同。

3.运动前的咖啡

香蕉能够在短时间内转化为葡萄糖,快速提供能量,所以很多人习惯在运动前吃一根香蕉。但是澳洲的一项新研究发现,运动前喝一杯咖啡的作用比吃香蕉更棒。咖啡因能够使我们的肌肉在运动时增加脂肪的利用率,而运动前的一杯咖啡(约含94毫克咖啡因),能提升3%的脂肪燃烧量,瘦身效果自然更快更明显。 ■ 综合

如何提高燃脂效果

1.跑步机+动感自行车配合运动

像跑步机、滑步机之类的器械,因为能够温和地运动到全身的肌肉群,所以能够燃烧最多热量。数据显示,在跑步机上跑步19分钟左右就能消耗200卡的热量,而动感自行车则需要32分钟才能达到同样的效果。

不过,美国马萨诸塞州一项研究建议,以3:1的时间比例将不同的心肺运动相互搭配,能达到更好的效果。所以,将你每次60分钟的跑步,变成45分钟跑步加上15分钟动感自行车,同样的运动时间,效果却会提升15%。

2.走出健身房

风和日丽的日子最适宜户外运动,这是连运动医学专家也支持的观点,同样时间和强度的跑步或健走,在户外会多消耗3~5%的热量。

荐读

不占朋友的便宜 是一个人对待友情的顶级修养

-1-

前些日子,去老罗的公司喝茶。老罗的公司最近在上新品,他叫我去无非是让我帮他看看一些数据。而他也正委托另一个朋友在做市场调研。

正巧那天,另一个朋友做完了调研报告和数,给老罗拿来。老罗二话没说,便起身把秘书叫进来,说可以让财务负责打款了。那个朋友好像是刚做了小团队,可能也未经经历太多。面对老罗的爽快,有点手足无措,竟然有点恐慌,连连说:不急的,我们是朋友,哪怕免费做,我也乐意。

老罗笑了笑,我们是十多年朋友了,该收的钱收下。钱和朋友分开处,最愉快。

老罗说得朴实,接着和我聊天。老罗开着一家同行业排名前列的公司。他说,“我不太喜欢因为结交了一个朋友,而拼命希望他为你免费创造价值。我喜欢主动谈钱,也喜欢和主动谈钱的人做朋友。主动谈钱不是大方,恰恰是彼此的分寸感,金钱和友情分得越清楚,就越能够长久下去。”

想起一句话:不占朋友的便宜,是一个人对待友情的顶级修养。而好的友情,真的都很贵。

-2-

我见过一对好闺蜜的翻脸。

事情很简单,一个朋友开了个店铺,离闺蜜家很近。每次都会找闺蜜来帮忙看店铺。她的闺蜜是个全职太太,可能在她眼中,就是不干活的女人。出去玩了打电话给闺蜜,去聚餐了打电话给闺蜜,看电影了也打电话给闺蜜。无非是,你帮我看一会店。就这样,一直到某一次,闺蜜终于忍不住了,说,你这样有点影响到我的正常生活了。我也有很多自己的事情要做。那个朋友说,不就是顺便看个店嘛,又不是每天。好朋友之间帮忙是应该的。闺蜜终于发火了:其实,我的时间也很宝贵。麻烦下次来请我看店,付我工资。文中那个闺蜜最后和那个朋友撕破了脸。她问我:她也曾经怀疑过,自己是不是不该和她撕破脸。

我说,好的友情都很贵。真正的闺蜜,是那个你舍不得麻烦的人。

-3-

人与人之间最轻松的相处关系是“互相谈情,主动谈钱”。因为好的友情都很贵,谈情并不尴尬,谈钱又会长久。

作为获取一方,主动谈钱是你的修养,是否接受是他的权利。而作为付出一方,主动谈钱是你的选择,是否接受是他的修养。为什么谈钱会让友情更坚固?

谈钱,让我们的关系更加有条理,更加有约束。

谈钱,让我们对彼此的成果更放心,更有保障。

谈钱,让我们有信心在未来的合作中,更能为对方考虑,更有合作动力。

谈钱,也会让你活得更有尊严。

■ 木子

市场星报

市场星报

中国最具成长性媒体