

减肥是现代女性毕生都在追寻的一项大事业，这项事业让很多女性吃尽苦头，但是往往还是效果不佳，很多女性都在积极的追寻着最适合自己的减肥方式，希望可以让自己的全身每一个部位都能够瘦下来。如何减肥？七个全身减肥的秘诀需知道。

1.弯腰减肥法

你可以在手上拿着一支笔，让这支笔围着自己的大拇指转动，也可以故意让自己手中的笔掉落在地上，这样你就不得不总是站起来，弯腰去捡，这是一种非常好的锻炼方法，可以锻炼到大腿以及臀部和腰部的赘肉，这样不断的锻炼，很快就可以取得不错的效果，会感觉到这些部位出现一种酸痛的感觉，这种方法非常的简单，随时随地都可以进行，特别适合那些办公室里的白领一族。

2.喝水减肥法

一个人每天需要喝八杯水，所以坐办公室的人可以每天行走在座位和饮水机之间，也可以多多的帮助自己的同事接水，不为了别的，只是为了多多的走动一下，这样多多的活动一下可以有效的帮助你防止脂肪的堆积。

3.洗手间减肥法

多多的喝一些水，这样就可以频繁的上厕所，不仅仅可以让你走动起来，而且排掉水分不仅仅可以排掉水分，而且还可以排掉脂肪。

4.走路减肥法

如果你有私家车，为了减肥不要开了，如果你想要减肥，那么你就多多的走动一下，如果上班的地方离你的家比较近，就可以步行上班，如果比较远，那么就挤公交车，可以多走一站地，这样时间久了可以瘦下来。

5.减手指

如果你想要让自己的手指快速的瘦下来，那么就在键盘上多多的敲击一下吧，这样不仅仅可以锻炼到手指，还有机会对身体的其他部位减肥成功。

6.减手腕

如果你的手腕肉肉比较多，那么你可以每只手拎着一只矿泉水水桶，不要再用送水工了，可以自己去矿泉水公司拿水，平时有时间就搬动一下纯净水，时间长了就可以获得不错的效果。

7.减脖子赘肉

脖子上有赘肉让人显得很胖，这个时候可以把自己的头仰起，尽量的后仰，需要注意的是不要在走路的时候做这个动作，注意安全哦。

如何减肥？上面介绍了几种减肥方法，这些方法只要是坚持使用就一定可以获得不错的效果。