健身：一周3-5 次 每次 1-2 小时

暖身 （5-10 分钟）

先无氧 （10-20分钟）着重锻炼胸部 轻重量 多次数 多组

深蹲 平板支撑 卷腹 俯卧撑 哑铃卧推/双杠臂屈伸

后有氧 （40 分钟以上）游泳 慢跑 高坡疾走

放松 （5-10 分钟）

注意饮食

每天瘦脸按摩