https://www.douyin.com/video/6952806977286262024

# 标题:## 关键字: 今晚7点直播 #变美逆袭 #悦纳自己 #容颜焦虑 #在家就可以做 #直播#直播预告 #忘词了  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 天气暖了，想要剪一根擀面杖？通通搞定！今晚七点来我直播间，一让你自信过夏天。

https://www.douyin.com/video/6908908585393130752

# 标题:## 关键字: 直播预告 #迷罗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 今晚七点，米儿老师将首次尝试抖音视频连麦，据说还有PK环节，希望同学们都来捧场哟！

https://www.douyin.com/video/6890667618999618816

# 标题:## 关键字: 11月3日上午11点 #直播 #三亚 #吃出好身材 #我的快乐提前来了 #特有锋芒 #迷罗 #答疑  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 今早十一点，米罗老师线上直播答疑解惑，欢迎来直播间结缘。

https://www.douyin.com/video/6881577590230895875

# 标题:## 关键字: 戌时 #唱K #k歌 #脾虚 #消耗 #助消化 #养生蹦迪 #抖音小助手  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 去时几点啊？晚上七八点，你要想去唱歌，你吃完这个点吃完饭，你去唱歌几好的，唱唱歌还有助于消化，跟你说。但现在大家唱歌都是在几点？十点以后，大半夜的了，对吧？那会也便宜，包夜也便宜，那叫夜半歌声，你不睡觉你还张开嘴巴去消耗，老是晚上去唱K，会唱到脾虚的，你知道吧？所以别人约你去唱歌，咱们就定虚实，哎，咱们以后约K的时段趋势，过时不候。其实说白了，咱们学养生学什么呢？学一种活法，就是一种活法，让你活得健康和快乐的活法。

https://www.douyin.com/video/6905261855711776013

# 标题:## 关键字: 瑜伽 #元瑜伽 #瑜伽体式 #半桥式 #约克夏 #最萌约克夏 #约克夏梗  
## 作者: 迷罗元和堂  
## 脚落地，好，落地以后双脚打开与肩同宽，手撑在两侧，把臀部抬起来，做半桥式。半桥式呢，也是保持大概半分钟到一分钟，好，增强我们的下腰部的力量和盆腔的气血循环，然后慢慢的放下来，好。最后抬腿，抱膝盖左右摇摆，放松腰背部。放松完，你就可以把腿放下去，把腿放下去平躺下来，双手呢轻轻的搭在小腹的位置，做腹式呼吸，闭目养神，去睡觉。