

Easy Way to Lost Weight

减肥三部曲

第一步：吃什么



- 远离高脂食品
- 规律饮食

第二步：喝什么



- 少喝碳酸类饮料
- 少喝酒精性饮料
- 喝水（ H_2O ）

第三步：做什么



- 写饮食日记，改变饮食习惯
- 学习营养学知识
- 戒断情绪性进食
- 体育锻炼



试试看……

其实你也可以做得到

Welcome to [麦圈博客](#) for more information about lost weight