

燃脂运动方案

减重期间，合理的运动是必不可少的。运动能提高整体新陈代谢水平，在增加体脂消耗的同时，增加肌肉量，同时运动能增加肠道瘦菌、减少肠道胖菌，达到瘦身塑型的效果。建议选择持续时间长、低强度的有氧运动。如快步走、慢跑、骑自行车、游泳、有氧体操等，可以配合增加肌肉的运动，如俯卧撑、仰卧起坐、哑铃、深蹲等。每次运动时间保持在30分钟以上，每周运动5次以上。

如果您有更深层的减脂、增肌、塑形的需求，我们还在运动APP上为您设计了3个阶段的运动需求。请您下载运动APP，根据您自身的适应程度选择自己喜欢的运动，开启您的瘦身之旅。

一阶段：减脂 新手入门：hiit适应性训练，零基础适应性训练；
热身拉伸：全身拉伸；
活力燃脂：hiit燃脂初级，hiit燃脂进阶。

二阶段：增肌 腹部肌肉唤醒；腹肌撕裂者初级、进阶、强化；零基础徒手减脂；马甲线养成；瘦腿训练。

三阶段：塑形 家庭塑形：徒手塑形基础，哑铃手臂塑形，徒手全身刺激，家庭哑铃塑形；
女生热门：女生小哑铃塑形，腿部塑形；
男生热门：哑铃手臂塑形，哑铃肩部塑形训练。



锦上添花小Tips

安然入梦法：请您保持规律的作息，放松身体和心情，良好的睡眠能使肠道菌群维持正常的运作。

坐椅子法：凳子坐一半；小腿与地面呈90度，脚跟固定不动，脚尖上上下下反复摆动。

查看食品包装法：买或吃之前查看包装上的热量表，你就能决定到底要不要吃或者大概估计自己吃的量。

食物记录法：记下您吃过的食物种类及热量，有助您控制大局，因为您对自己更有责任感了。

自我激励法：将别人减肥成功的优秀案例、照片，搭配上激励的话语贴在冰箱上或者电脑上激励自己。