

这篇文章给大家聊聊关于抽脂1400毫升，以及抽脂1700毫升对应的知识点，希望对各位有所帮助，不要忘了收藏本站哦。

本文目录

1. [你愿意花1500帮你减肥十几斤吗？](#)
2. [怎么可以在一周内瘦10斤？](#)
3. [怎样在一个月之内从130斤瘦到100斤？](#)

你愿意花1500帮你减肥十几斤吗？

我不愿意，减肥你只要有恒心有毅力就能减下来，我深有体会，我去年在头条上按邱医的食谱吃，健康又有营养，每天坚持有氧运动，瘦了8公斤，我非常开心，今年也保持的挺好滴。

怎么可以在一周内瘦10斤？

楼主你的问题问得太棒了。

不吃药不打针不节食，1-2周快速瘦十几斤。

你咋不上天呢？

讲真！你这种心态，最容易被骗！

江湖郎中最喜欢的就是你这种人，我们这里不打针不吃药不节食，10天帮你减10斤，小姑娘来吧！我们针灸、我们拔罐，我们这个那个。

诓得你一愣一愣就把钱给交了，结果呢？呵呵。

这么跟你说吧。假设你的体重是120斤。人体70%是水分。

那么你的水分是84斤。

只要想个办法让你脱水，10+斤，那还是妥妥的。

但是脱水有风险啊。严重的可能昏迷的。

再这么跟你说吧。按照你的要求，一个星期要减肥，只有一个方法：

节食！

而且是禁食！

图片是我的主页，欢迎观赏。

不但节食，还要打针，还要吃药！

因为一般人是不可禁食的，禁食期间人的内部环境发生很大变化，必须用药去做保护。

不然的话，你去查一查辟谷死人的新闻，一查一个准。

还有，节食期间，你想要让脂肪提供热量，那你就用药帮助脂肪燃烧。

人体是非常抠门的，储存脂肪就跟葛朗台似得，你以为脂肪那么容易燃烧啊？

还有，跟前面说的恰恰相反，绝对不能让你脱水。

相反，要多喝水，因为水分，是脂肪燃烧的必须因素。

而且是大量水分。

简单来说，一分子脂肪氧化，至少需要7分子水。

接下来要说的，是我的总结，你要说我是广告，我也只能摇头苦笑了。

我们在医院里开展和研究的禁食疗法，通过短期内的高强度热量控制，达到治疗代谢性疾病的目的（如三高等），过程中需要医生护士的密切观察，通过用药保证绝对安全和相对舒适。

这种治疗的副作用就是减重。我的文章里也介绍了。

当然，这种方法不是谁都可以做的，有严格的适应症和禁忌症。

最后，还是奉劝楼主一句，想减肥，是好事，说明有追求。

但是，心急吃不了热豆腐，小心上当受骗。

损失了钱是小事，身体搞坏了，那就麻烦。

怎样在一个月之内从130斤瘦到100斤？

说一个亲身一个月减20斤的经历，我体重才150斤，所以减20斤已经是极限了，如果你体重更重些，减30斤肯定没有问题，关键是你要能吃苦哦！

毕竟你这要求也不简单，值得和我一样，吃点苦，受点点罪，毕竟好身材，都是来得不易。

关于减肥，我主要做了下面这三项事，绝对的控糖减肥饮食，绝对的有氧训练（一套HIIT训练），适量的力量训练；

毕竟是减肥，力量训练为收紧皮肤的辅助训练，那下面我就来介绍下我减肥的细节吧！

一、绝对控糖饮食计划

控糖的饮食就意味着，绝对的不吃添加糖，糖类完全由新鲜水果、蔬菜中获取，下面就是一日三餐的安排，你可以作为参考。

在家自己可以做的饮食安排：

早餐选择：

蛋白质：鸡蛋两个、鲜虾、各种豆类制品选一种；

牛奶、豆奶、酸奶、豆花等选择一种

主食：燕麦、紫薯、玉米、杂粮粥、全麦面包选择一种

蔬菜水果：一份青瓜，青菜选择一份；苹果、香蕉、橙子、猕猴桃选择一份

午餐选择：

蛋白质：鱼肉、虾肉、鸡胸肉、牛肉、羊肉选择一种进行小炒都可以。

主食：杂粮饭，土豆、红薯、紫薯玉米等等。

蔬菜水果：绿意青菜内各选一份，尽量种类多一点，水果随便选一种，尽量不要超过100克。

晚餐选择：

蛋白质：鸡蛋、虾类、各种豆类制品或者选一杯牛奶、豆浆、酸奶等等。

蔬菜任选4种搭配即可、晚上不能摄入水果类。

因为晚上的果糖是可以直接转化为脂肪储存起来的，所以想要减肥快晚上我是从不吃水果的。

在外吃或者食堂吃可以选择的食物：

早餐选择：

午餐、完成选择：

二、高强度HIIT训练计划

不要看到这就怕了哦！高强度是相对自己身体的，不是那种按照什么训练体系的的高强度，你根据自己身体肯定在这种高强度下是可以完成的训练。

关于HIIT我还是做下介绍，同时说下训练计划；

1、什么是HIIT

Hiit就是高强度短见习训练的缩写英文，就意味着这个训练就是高强度的，而且休息时间比较短，但是燃烧脂肪特别快，特别是针对内脏脂肪。

2、HIIT的训练方式是怎么样的

训练方式就是保证4个动作为一组，这4个动作之间间隙10秒，然后大组之间间隙30秒，循环4大组，完成当天的有氧训练。

关键点：建议有氧训练安排在力量训练之后，明明是在力量训练过程中糖原基本耗尽，然后在有氧训练过程中，可以全部让脂肪来供能，这样就可以高效的燃烧脂肪。

3、HIIT的训练动作选择

下面总共是7个动作，每次只要选择4个动作即可动作的难易程度是由易到难，你可以根据自己的情况做选择，我自己是先选择前面四个动作训练一周后，再慢慢替换后面动作的，你可以根据自己身体选择。

动作一：原地爬行

动作二：开合跳

动作三:俯身登山

动作四：高抬腿

动作五：深蹲跳

动作六：简易变形波比跳

动作七:波比跳

三、适量的力量训练

力量训练中的目的是为了提升肌肉质量来提升身体的基础代谢，同时也为了收紧自己的皮肤，避免皮肤在瘦下来后显得很松弛。

关于具体的锻炼，主要是安排了大肌群与核心肌肉的训练，大肌群的目的消耗更多的热量；

核心肌群的训练主要是为了能维持整个身体的平衡与稳定，并且可以让自身的身体，更多的肌肉参与，就意味着可以调动更多的肌肉进行耗能，这样减肥也就更快。

关于力量训练我在减肥过程中主要进行了下面几个动作的训练。

动作一：俯卧撑

俯卧撑的目的主要是让自己的胸部肌肉更多的参与与手臂的肌肉同时参与。

动作二：平板支撑

平板支撑主要是让身体的核心更多的肌肉调动起来，同时也能保护腰椎。

动作三：卷腹

卷腹主要是针对腹部肌肉的调动，让腹部肌肉调动起来就可以更好的消耗腹部周围的脂肪。

动作四：深蹲

深蹲不仅仅可以让你的臀部显得更翘，同时山东也是可以调动更多的大腿肌肉和臀部肌肉来参与，可以消耗更多的脂肪。

动作五：W伸展

这个动作主要是让你的背部肌肉得到训练，特别是深层的菱形肌中下斜方肌，这些都是为了让我们的背部更有线条，同时也能纠正一下驼背的现象。

力量训练计划：每周训练6次，一个动作4-6组，每组12-15次，组间隙30-40秒；

总结

一个人不是一口吃成一个胖子，所以减肥你不需要一下就可以减下去，像我这样一下可以减去20斤，那是因为我的体重基数比较大；

如果你真的想减30斤，除非你的体重在180以上，如果你在150以下建议不要想着一个月瘦下去30斤，不然得到的和失去的不会成正比，往往是失去的更多。

科学减肥，享受健康，享受身材。

OK，本文到此结束，希望对大家有所帮助。