

本篇文章给大家谈谈104斤抽脂，以及105斤抽脂对应的知识点，文章可能有点长，但是希望大家可以阅读完，增长自己的知识，最重要的是希望对各位有所帮助，可以解决了您的问题，不要忘了收藏本站喔。

本文目录

1. [做吸脂能不能瘦身](#)
2. [如何轻松瘦40斤？](#)

做吸脂能不能瘦身

一般来说，在成年以后人体的脂肪细胞数是固定的。脂肪主要分为皮下脂肪和内脏脂肪两大类。吸出来的脂肪是就是皮下脂肪。吸脂能有效减少脂肪细胞的数量，但是脂肪细胞的体积还是会膨胀。吸脂术后的管理也要做好，若是暴饮暴食，不运动锻炼，脂肪细胞膨胀的话，也是会有一定程度上的反弹的。所以不能单纯依靠吸脂瘦身，在手术后也是要适当注意饮食的，这样才能达到最好的效果！

如何轻松瘦40斤？

要瘦四十斤，说明体重基数也比较大哦！一个月是不可能的。要有效，可以运动加相应的产品。我生完孩子那年，孩子六个多月，开始喝奶昔减肥，孩子也还喝奶，一个月瘦了十多斤。所有的不节食，不运动减肥，都是不科学的。

喝奶昔不需要过多节食，但是要忌嘴。不吃脂肪含量高、热量高的食品，这就意味着你要和你爱的烧烤薯条蛋糕甜品说拜拜了。吃饭吃七分饱就可以了，吃富含膳食纤维的食物，多吃五谷杂粮，多吃饱腹感强的食物，比如苹果。

奶昔是代餐喝，不是饭前也不是饭后。我当时是代替早餐喝，几顿饭之间饿了的话就吃个苹果补充下能量。大量喝水，每天喝1500毫升到2500毫升的水，加速体内代谢。

饭后不要久坐，适当运动，有条件的话最好去健身房，那里环境好，看别人运动，你好意思挺着个胖胖的身体，还要偷懒吗？管住自己，坚持就能瘦下来了。

减肥的一个小周期是三个月，要想一直保持好身材，就要一直保持好的饮食运动习惯。不能坚持下来了就松懈，又大吃大喝，那样会反弹的。所有有效的减肥，不坚持，都会反弹。

要减40斤肉肉，最起码得半年以上，还要你继续坚持，不能松懈的。

我知道以我现在的经历没有说服力，因为我一年后没注意保持，又爱熬夜，体重又上升了。所以我想说的是，任何有效科学的减肥，坚持很重要很重要很重要！

要么别开始，一直胖好了；要么开始了就不要停下来，一直到你身材开始蜕变，你整个人都会跟着改变的。

另外，别的奶昔我不知道，我喝的奶昔，价位稍高。像你要减的肉肉多，一年下来两万块应该需要的。任何付出过的事情，不管付出金钱还是时间，你才会去珍惜，去坚持。这就是很多免费的减肥不能达到的效果。这就是一种心理效应。所有人都一样，没有付出过的东西，都不会去珍惜。建议你要减肥的话，还是要做好付出和吃苦的准备！

加油并坚持，减40斤不是问题！

END，本文到此结束，如果可以帮助到大家，还望关注本站哦！