

今天给各位分享长沙吸脂减肥大概多少钱的知识，其中也会对长沙吸脂减肥大概多少钱啊进行解释，如果能碰巧解决你现在面临的问题，别忘了关注本站，现在开始吧！

本文目录

1. [关于黄瓜鸡蛋减肥](#)
2. [黄瓜是减肥的吗吃了好处多吗](#)
3. [工资4000五险一金扣多少](#)

关于黄瓜鸡蛋减肥

早上和中午各一个鸡蛋一根黄瓜,晚上一根黄瓜.这方法减肥最快，我就成功了，一星期瘦了10公斤，从128瘦到了108，一年了都没反弹，这种方法每天至少瘦一斤半，因为黄瓜没有糖份，也能吸收黄瓜的热量，实在不行喝光明纯牛奶，还可以吃点牛肉，鸡肉，鸭肉，但我都试了，只有吃黄瓜鸡蛋瘦最快，别的在减肥期间切勿尝试.两天交替进食，头一天正常饮食（不暴食），第二天只吃全麦面包（茶水清咖正常）。一天保证营养，一天燃烧脂肪，这样两天交替，精神压力不太大，不会很难过。2-3周可减5公斤。他说这在欧洲很流行，也很有效。

转帖大家加油哟这是我从另外一个网上贴下来的给大家鼓鼓气

1. 黄瓜鸡蛋减肥法：

我大一的时候，一个学期瘦了15斤，每天早餐和午餐照常，晚餐以苹果和蜂蜜水代替，然后晚上慢跑30分钟。我身上的肉肉紧了，而且体制明显变好！可惜暑假回家就没有坚持了，天天吃好东西，大二的时候，由于搬校区了，运动场离住的地方好远，所以就慢慢放弃了跑步，那时我有点反弹，但是还是没有大一的时候胖，大二暑假去北京学外语，住在同学的宿舍，吃的不是很好，每天还要骑一个小时的自行车去上课，我又瘦了下来，大概95斤的样子，后来，大三寒假的时候又去北京学GRE，当时就和同去的一个女生一起租房子住在离上课的很近的地方。北京的冬天很冷，我那个同学天天吃巧克力和饼干，于是我也跟着一起吃，结果是一个月下来，她瘦了，我想气球一样鼓了起来。回长沙的时候称了一下体重，我的妈呀，到了120斤，尽管当时穿了很多衣服，我还是不相信我看到的。在后来的半年，我注意饮食，晚上尽量少吃，结果自己的体重到了110斤，后来我保送了学校的研究生，没事干了，就和宿舍里的一个女生一起约着用鸡蛋加黄瓜的方法减肥，经过一个月左右，我真的坚持了一个月，我的体重不到90斤，这也是我们大学快毕业的时候了，因为大家都在做毕业设计，所以很多同学东没有经常见面，我记得我减完以后皮肤变得很好了，我们班的男生都说我想变了一个人，有小鸟依人的感觉了，还有一

个男生说，我每天都在刷新我的美丽，就连我们系里的老师都说我是不是最近谈恋爱了。（本人和系李老师关系还可以啦！）那段时间自己也是自信心爆棚，每天都穿着漂亮的衣服出去。后来的一个月，我晚上都支持青菜和鸡蛋，体重没有反弹。

关于鸡蛋+黄瓜的减肥方法：

最重要的是第一周，你只能吃煮的鸡蛋和黄瓜，你可以吃到饱，但是不要撑！在这一周内你的体重会明显下降，一般会下降10斤以上。如果你不是很瘦的话。但是你会感到没有力气，整天头昏，所以建议在假期中实施这个方法。不过我的室友也试了，他没有什么不适的感觉，每天还能运动一个小时。

从第二周开始，你就可以吃一些水煮或是清蒸的肉类还有青菜，但是不要放油。下午四点以后，只能吃鸡蛋和黄瓜。可以喝豆浆和牛奶，建议早上喝，还可以吃一些水果，香蕉出外！

如果你想瘦得快一点，就只吃鸡蛋和黄瓜。

这种减肥方法，瘦的速度很快，一定要坚持一段时间才会见效！！而且效果容易巩固下来！！

如果你的胃不好的话，请不要尝试！！

在减肥的过程中可能会bm，建议喝点促进肠子蠕动的茶。

如果能做一定的运动，效果会更好！！！！

结束减肥后不能马上恢复饮食，要慢慢增加！！！！我相信过一个月以后，你的胃已经很小了，你只需要吃一点点就会饱！！！！

黄瓜是减肥的吗吃了好处多吗

只吃黄瓜用来充饥，是可以减肥的。不过不能时间很长，一次不要超过3天，不然对身体有害,容易引发其它疾病,免疫力会受到很大影响.

也建议其他的减肥方法,下面是我搜集到的.12天的那种我试过的,对我来说挺好用的.我162cm,试过一次,只坚持了4天,呵呵.减少的没那么夸张.从53KG减到50KG.呵呵,你可以尝试下,不过要自己注意小心,不要影响健康才好.

12天减去身上12%的办法

不需要运动,很多老外用了都说非常好,这也是美国的世界健身中心强烈推荐给想要迫切减肥的女士的良方.方法:一共12天:头3天:每天以蔬菜和水果作为食物,早上吃水果,中午可以蔬菜水果一起吃,晚上吃蔬菜(不要油和盐哦),份量不限第4-6天:每天吃牛奶和酸奶(请不要买里面有防腐剂的,不但不能帮助减肥还会增加小肚肚),可以多吃,份量不限最后的6天,蔬菜水果牛奶和酸奶混和吃,份量不限

台湾减肥妙方-3星期瘦7公斤

方法是：睡觉前喝一小杯红酒，是小茶杯的量再配上一片至两片的奶酪！全脂高钙起司配红酒，可以提高代谢率，有利于燃烧脂肪。只要3餐正常吃，在睡前30分内，吃1-2片起司或50g乳酪，再喝1杯50-100c.c.的红酒，3周可瘦7公斤。起司含蛋白质和脂质；红酒含酒精，都具有产热作用，且可让血糖上升。热量很低，才129卡，又加上饮食的控制，就更容易减重。每天摄取固定的钙质可有效的减肥由于起司成份与母乳比例接近，外加不含乳糖而且钙质易被人体吸收，且蛋白质经过发酵而产生的短链胺基酸，可提升代谢率。红酒含酒精，可帮助睡眠。而睡眠时代谢慢、体温低，吃起司和喝红酒，可产热，并加速新陈代谢，边睡边能消耗体内脂肪，以达到瘦身效用。前一餐不能吃淀粉类的食物，要不然会起到反效果。红酒要选橡木桶发酵成的。材料起司1-2片or50g红酒50-100c.c.要选择脂质、钙质含量高、糖份低/低碳水化合物及自然发酵或烟熏口味的起司。而不可选择加工多、有添加口味，如草莓、柠檬、蓝莓等起司。记者根据医师说明全脂高钙起司可减肥，到超市选择5种起司，并由医师评鉴1包起司以100g为单位，糖份在5g以下、脂质在25g以上，就是可以用来减肥的起司。有利于燃烧腰腹和臀部脂肪。

三日减肥食谱

第一日早餐：西柚半个，花生酱两茶匙，面包一片，咖啡一杯中餐：吞拿金枪鱼罐头半罐(用矿泉水或纯净水浸泡)，烤面包一片咖啡或茶一杯晚餐：白菜花半棵，肉两片，咖啡或茶一杯，香草冰激凌一杯，扁豆十根，红葡萄十粒，苹果一个第二日早餐：香蕉半根，煮蛋一个，烤面包一片，咖啡或茶一杯中餐：酸奶一杯，苏打饼干两片，咖啡或茶一杯晚餐：热狗肠两根，西兰花半个，红葡萄十大粒，香蕉半根，咖啡或茶一杯第三日早餐：苹果一个，奶酪一片，苏打饼干两片，咖啡或茶一杯中餐：煮蛋一个，烤面包一片，咖啡或茶一杯晚餐：吞拿金枪鱼罐头半罐(用矿泉水或纯净水浸泡)，红葡萄十大粒，白菜花大

半棵，香蕉半根，香草冰激凌一杯，咖啡或茶一杯注意：1.每日饮清水五杯(早、中、晚各一杯，三餐之间各一杯)除此之外不能再饮水或进食2.生食物只能白煮，用盐和胡椒粉调味，不可加其他调料3.依食谱次序，不可乱用或用其他替代品4.咖啡或茶不能加糖或奶5.配方有化学作用，不可任意更改采购食品：花生酱一瓶，咖啡一瓶，吞拿金枪鱼罐头两罐，烤面包一袋，菜花一个，扁豆十根，苹果两个，香草

冰激凌两杯，香蕉三根，酸奶一杯，西兰花一个，苏打饼干一袋，奶酪一片，西柚一个，面包片一袋，肉片两片，红葡萄三十粒，热狗肠两根,鸡蛋两颗

日本新的瘦身法“迷你停食”减肥法。

每周有2天不吃正餐,只吃流质的食物,像是稀饭、豆浆、果汁、吃乳酪、果冻或是清粥，来取代三餐的大鱼大肉。据说这种迷你停食法,有助于清除体内废物,让肠胃的代谢更为顺畅,皮肤也会变得有光泽,因为方法很简单又不痛苦,最近成为日本女性喜爱的瘦身方式。

喝牛奶法:

减肥，我已经打了一场持久战了，除了吃减肥药品，最有效果的算是喝牛奶那次了。每天早上一袋牛奶，是那种一斤装的呦，中午随便吃些蔬菜和少量的肉，晚上再来一袋一斤装的牛奶，坚持一个月，效果真的很不错，减了能有10斤左右。而且喝牛奶滑肠胃，有助于消化，最主要的是减肥的同时还可以让我们的皮肤变的水水~
~~~

食醋减肥:

很有效，一个月可以减大约6公斤

食醋中所含的氨基酸，不仅可消耗人体内的脂肪，而且能使糖、蛋白质等新陈代谢顺利进行。据研究，肥胖者每日饮用15毫升—20毫升食醋，在1个月内就可以减轻体重3公斤左右。

蜂蜜水法：

每天饿了就喝蜂蜜（少量）兑白醋兑水，也可适当吃少量的水果，三天就可以瘦十多斤。。

蜂蜜+白醋:

有效的减肥美容方法,在日常饮食规律不变的情况下，以1：4的比例食用.具体方法：  
1早餐具体方法：1早餐前20分钟空腹喝;2中餐和晚餐后立刻喝.值得注意的是在挑选白醋时要选择经大米，高粱，黄豆等加工而成的，尽量避免含有化学品的。同时建议不使用果醋因为果醋是保健醋，相对于减肥就逊色些。同时，蜂蜜和白醋的比例可以根据个人需要调整，如果更注重美容就可适当增加蜂蜜的比例



### 蜂蜜减肥法:

蜂蜜具有解毒、抗菌、消炎、滋润、防腐、保护创面、促进细胞再生和渗液吸收的诸多功能，蜂蜜含有丰富的葡萄糖、蛋白质、维生素、有机酸、氨基酸和花粉等营养成分，热量又很低，不仅有利于增加肝脏解毒能力，而且还有健胃、助消化等效果，它的热量还十分地低``

### So用蜂蜜减肥，

简单有效又安全，我试吃了一个星期，瘦了七斤第一天：只喝蜂蜜(可泡茶喝).第二天、三天：正常饮食.第四天：只喝蜂蜜.第五、六天：正常饮食.通常一星期下来可瘦3-4公斤，如果真的受不了断食则可以每天选一餐只喝蜂蜜当然配合蜂蜜减肥也很重要，正常饮食切记不能暴饮暴食噢~八分饱就好罗``虽然蜂蜜的糖分确实不少，但是它含有丰富的维他命，对于身材变胖、身体不好的人，最适合用蜂蜜来代替正餐。她介绍说，其实方法很简单，只要用30克的蜂蜜加入一升的水混合，也可以加两大汤匙的苹果醋来调味，连续喝个两三天，就会有令人意想不到的效果，平均大概会瘦三至四公斤呢。

### 黄瓜香蕉三日法：

每天吃黄瓜和香蕉，但加在一起一天不要超过3斤为期3天

### 黄瓜和鸡蛋:

早上和中午各一个鸡蛋一根黄瓜,晚上一根黄瓜.这方法减肥最快，我就成功了，一星期瘦了10公斤，从128瘦到了108，一年了都没反弹，这种方法每天至少瘦一斤半，因为黄瓜没有糖份，也能吸收黄瓜的热量，实在不行喝光明纯牛奶，还可以吃点牛肉，鸡肉，鸭肉，但我都试了，只有吃黄瓜鸡蛋瘦最快，别的在减肥期间切勿尝试.

### 两天交替进食，

头一天正常饮食（不暴食），第二天只吃全麦面包（茶水清咖正常）。一天保证营养，一天燃烧脂肪，这样两天交替，精神压力不太大，不会很难过。2-3周可减5公斤。他说这在欧洲很流行，也很有效。

### 苹果餐有两种吃法：

一种为周期为3天的只能吃苹果第三天晚上喝一大杯蜂蜜水润肠并且在苹果餐结束

后的那天不能暴食要清淡饮食。一种为周期为一星期的；1周的做法：早上正常饮食从12点开始每隔两个小时吃一个苹果吃五个苹果餐一星期中，连续三天只吃苹果，接下来四天正常饮食，一个月瘦6斤！

吃燕麦法：

主料就是燕麦啦，但是不是燕麦片，而是整个的燕麦，没有加工过的那种先用水泡30分钟左右，然后按照一般正常做饭的方法做熟，但是比普通的米稍微多加一些水。然后就是放蔬菜之类的弄熟加盐，，用橄榄油拌好，（因为橄榄油比较贵，而且挥发，所以如果拿来炒菜比较昂贵而且不知道自己到底吃了多少了）。调好味道了，就可以当主食吃了其他菜啦什么的就不吃了

香蕉乳酪美颜瘦身组合三天可减六磅

早餐：香蕉1只、低脂乳酪2杯、水1杯午餐：香蕉2只、低脂乳酪2杯、水1杯晚餐：香蕉1只、低脂乳酪2杯、灼菜任食、水1杯减肥守则

肚饿时可以吃生果或喝水。一个月不能吃超过3次。每日要喝8--10杯水。

七日瘦身汤的配方

配方：a番茄:2斤半b洋葱:1斤半c卷心菜:1斤d芹菜:1斤e绿色尖头辣椒（去辣茎）:1斤--1斤半1.以上5样是一天之用2．切成块状，先烧滚，然后小火烧3个小时3．此汤1小时喝1次，肚子饿时喝，1天至少15碗以上，只喝汤不吃里面的东东4．喝至少1星期才有效果1星期内最好其他东西别吃，要吃也最好吃水果，乌龙茶等无糖无奶的液体食物。

不用挨饿的7日瘦身法

第一天：尽情吃除了香蕉以外的所有水果第二天：尽情吃除了黄豆和玉米以外的所有蔬菜第三天：尽情吃除了香蕉、土豆、玉米以外的所有水果和蔬菜第四天：吃8个香蕉、8杯牛奶，还有蔬菜羹第五天：吃牛肉和6个西红柿,再喝8杯矿泉水(4天里身上的脂肪已经分解成酸性物质，因此需要多喝水，通过排尿排出体外)第六天：尽情吃除了土豆、黄豆、玉米以外的所有蔬菜和牛肉第七天：除了土豆、黄豆、玉米以外的所有蔬菜和玄米

鸡蛋减肥

A-每天总共就吃两鸡蛋，吃多了人也消化不了，然后想吃什么菜就吃什么菜，胡

萝卜，大白菜，小白菜，菠菜，西红柿，反正只要不是肉就成，用水煮，只加一点盐，不放油，不放任何东东，只要一天就能看到效果，水果也可以吃，反正就是不吃油就成了，让你的身体在你的身上吃油

### 鸡蛋减肥套餐A

以鸡蛋为主，每日三餐以鸡蛋为主食，配以青菜及水果，少量烤面包及咖啡饮料，一个星期可以减肥5KG，鸡蛋第一天量不限制，以后每日食三个，倘若胆固醇高者可只食用蛋白，蛋白以豆腐代替亦可，如为下日需多引水。此方法可做两周有效。每周5KG两周共10KG。两周后不再继续。鸡蛋黄中含有卵磷脂是一种乳化剂，可使脂肪胆固醇乳化成极小颗粒，从血管排除后为机体所利用。鸡蛋还可以使血液中的高密度脂蛋白增高可保护血管防止硬化。由此看来鸡蛋减肥法是有科学根据的，通过实践也是行之有效的一种实用的减肥法。当体重达到标准后再使射入热量与热量消耗平衡，就可以使减肥效果持久。

### 鸡蛋减肥套餐B

星期一早餐白煮蛋三个，葡萄柚一个、土斯一片、咖啡。中餐白煮蛋三个、蕃茄、咖啡。晚餐白煮蛋一个、黄瓜、胡萝卜、芹菜做成的蔬菜沙拉醋渍蔬菜。星期二早餐白煮蛋三个、葡萄柚、咖啡。中餐白煮蛋三个、葡萄柚、土斯一片、咖啡。晚餐牛排、蕃茄、芹菜、蔬菜、醋渍蔬菜、咖啡。星期三早餐白煮蛋一个、葡萄柚、咖啡。中餐蔬菜沙拉、葡萄柚、土斯一片、咖啡。晚餐白煮蛋二个、羊肉、芹菜、蕃茄、醋渍蔬菜、咖啡星期四早餐白煮蛋一个、葡萄柚、咖啡。中餐蔬菜沙拉、葡萄柚、土斯一片、咖啡。晚餐白煮蛋三个、乾酪、菠菜、咖啡。星期五早餐白煮蛋一个、葡萄柚、土斯一片、咖啡中餐白煮蛋三个、菠菜、土斯一片、咖啡。晚餐鱼、蔬菜沙拉、土斯二片、咖啡。星期六早餐白煮蛋二个、葡萄柚、土斯一片、咖啡中餐水果沙拉(不可使用苹果、香蕉等罐头水果)。晚餐牛排、芹菜、蕃茄、醋渍蔬菜、咖啡。星期日早餐白煮蛋一个、葡萄柚、咖啡中餐冷的烤鸡肉、蕃茄、葡萄柚、咖啡。晚餐蔬菜沙拉、烤鸡肉、蕃茄、煮高丽菜、芹菜、葡萄柚、咖啡注意事项:沙拉不可使用沙拉油制做之沙拉。咖啡中不可加入砂糖、牛乳。肉类只可用烤或白煮，不可用油炸。鱼肉可吃生鱼片，或白煮或蒸食。盐分尽量少用。(因为要尽量少喝水的关系)。鸡肉的分量小腿一支份。羊肉的分量是为135公克。牛肉的量约200公克

### 鸡蛋膳食减肥食谱C

据说是丹麦国家医院给肥胖患者开的食疗方子为期两周,中间间断的话要重新开始. 星期一早餐：煮鸡蛋（不限），烤面包（不限），葡萄水果，咖啡（不加糖奶）午餐：煮鸡蛋，烤面包，咖啡晚餐：煮鸡蛋，青菜沙拉，泡菜，咖啡星期二早餐：煮

鸡蛋一只，烤面包，葡萄水果，咖啡午餐：煮鸡蛋两只，咖啡，葡萄水果晚餐：牛排，以西红柿为主的青菜凉盘沙拉，泡菜，咖啡星期三早餐：煮鸡蛋一只，葡萄水果，咖啡午餐：青菜沙拉，西红柿，葡萄水果，咖啡晚餐：煮鸡蛋两只，羊肉，西红柿为主的青菜沙拉，泡菜，咖啡星期四早餐：煮鸡蛋一只，葡萄水果，咖啡午餐：青菜沙拉，西红柿，葡萄水果，咖啡晚餐：煮鸡蛋两只，奶酪，菠菜，咖啡星期五早餐：煮鸡蛋一只，葡萄水果，西红柿，咖啡午餐：煮鸡蛋两只，菠菜，西红柿，咖啡晚餐：海鱼，青菜沙拉，烤面包，咖啡星期六早餐：煮鸡蛋一只，葡萄水果，咖啡午餐：水果沙拉，鸡蛋两只晚餐：牛肉排，以西红柿为主的青菜沙拉，咖啡星期日早餐：煮鸡蛋一只，葡萄水果，咖啡午餐：烧鸡，西红柿，葡萄水果，咖啡晚餐：青菜汤，圆白菜，葡萄水果，青菜沙拉，以西红柿为主

西红柿瘦身法：

一个蕃茄（约200克）只有30卡路里，相等于约八分一碗白饭的热量

午餐及晚餐只吃西红柿，早餐可照常进食，但当然以清淡、低热量的食物为主。-艰苦度：☆☆（以五粒☆最高）连续进行一星期，一个月只可进行一次。-效果：可减去5-10磅（约2-5公斤）为何吃西红柿可瘦身？一般女性一餐平均摄取约600卡路里，若其中一或两餐（早餐、午餐或晚餐）以西红柿代替，便可至少减少吸收数百卡路里，这样不会有太大压力，又不致令身体缺乏营养，比起每日三餐正常合共摄取1800卡路里少了很多，这样便可达致瘦身。每日两餐之中又可以吃几多西红柿？基本上没有限制，其实西红柿容易令人饱肚，吃足够饱肚份量便可。

市面上流行的减肥方法五花八门，令人眼花缭乱无所适从。聪明的人才不会一条胡同走到黑地减肥，我们选出6种最受欢迎的减肥法——比较，什么最适合自己先找找看吧。

### 1、做外科手术吸脂——对有钱、有胆量的美眉最具诱惑力的方法

把身上多余的脂肪肥肉，以外科手术的方式切除掉。最常见的是抽脂手术，再特别一点的有胃间隔手术、缩小脸蛋手术等等。

好处：最速成、见效的减肥方式。

弊端：对身体产生极大的副作用。术后体力和抵抗力都大大降低。

提醒：术后的大吃大喝可能影响减肥的效果，所以外科手术减肥也不是一劳永逸的事！可以承受麻醉，没有心血管疾病的人才可以执行！



谁最适合：手边有一点钱、不怕痛的美眉，譬如明星、模特就可以考虑使用。

危险程度：★★★★★(最高五星)

编辑提示：既然危险级达到了五星，那可要认真考虑，想清楚你适合做吸脂减肥吗？了解到吸脂前必须知道的事之后，再看看别人吸脂减肥的体验报告，然后再做决定比较稳妥。

## 2、去健美中心参加运动减肥——最受追捧的健康方式

健康减肥已经成为一种重要理念。不少人抛弃了节食等极端的减肥方式、回归到健身中心通过运动达到减肥的效果。

好处：除了减肥外，可以让体形更加结实，线条更加完美。

弊端：成效缓慢，需要极大的恒心和毅力。

特别提示：运动一般要在连续进行20分钟以上，身体内的脂肪才开始燃烧。运动过量，会令人体力虚耗，精神萎靡，可以请健身教练提供指导。

谁最适合：好奇心旺盛，喜欢运动，害怕一个人孤单作战，最怕沉闷的人，去健美中心参加健康舞班很适合。

危险程度：★

### 普拉提

练习普拉提时，健身服以舒适、柔美为主，以配合普拉提舒缓优美的音乐和柔和的伸展动作。但要注意裤子太宽松反而会影响动作。

粉运动背心esprit(私人物品)；白色长裤李宁 / 粉T恤(adidas)

### 瑜珈

瑜珈可以重新调整你的身体机能，使肌肉与骨骼得到彻底的平衡放松，紧张的神经也可以得到平复。通过修习瑜珈，你将获得非凡的体力、柔韧性和忍耐力，得到意想不到的身心放松。运动裤(锐步)。

特别提示：你可以穿任何令你觉得可以舒展四肢、运动灵活的服装。瑜珈营造的是

一种极具美感的气氛，至于服装的选择只要尊重自己的感觉和喜好就行。

### 3、看健身录影带锻炼——最适合生活作息不固定的人

这个方法比较简单，属于细水长流型。看着荧屏，跟着健身录影带做运动，有身临其境的真实感。

好处：方便，回家后随时都可以开始。

弊端：有疑问不能马上得到解答，指导速度也不是你可以规定的。

特别提示：一次的运动超过30分钟以上才有全身有氧运动的效果。

谁最适合：有时间拨出一段时间来运动、或生活作息不固定人；保守的，不好意思在大家面前表现的人也可以尝试。

危险程度：很小

编辑提示：有些简单的健身操，连录影带都不需要用的，只要跟着我学就行！

#### Q版健身操之胸部和背部

【动作一】：COLOR=RED这个姿势要求腰背部紧贴台阶凳，以保护下背部]。两手各握一哑铃，手掌向前，关节冲上。手握哑铃向胸部两侧伸出，高于身体。注意手腕要直，与手成一直线。肘部要刚好低于台阶凳。

【动作三】：这个动作既可以锻炼胸部，也可以锻炼你的肩膀和手臂。坐在地上，双腿交叉。双手中间夹一个球(也可以徒手做，即双手紧握)，注意使你的小臂与地面平行。双手挤压球，感觉胸部用力，请保持1-2秒，然后松开。重复此动作2组20次。

其他实用健身操：

健身：Q版健身操之腰、腹部Q版健身操：臀部和腿部

Q版健身操：手臂和肩膀健身：窈窕健身操

### 4、吃减肥餐——没耐性的人最理想的选择

现在比较流行，就是请营养师为自己度身定造个人减肥餐单，以清淡为主(如白灼、少调味)，但分量要严格遵守，实行起来也就比较麻烦。

好处：餐单减肥无须挨饿，在减肥的同时可以维持均衡的饮食。

弊端：成效会因人而异，一旦恢复正常饮食，体重很容易反弹。

特别提示：餐单减肥最好请教医生或营养师的专业意见。

谁最适合：对于做什么都要快，不快见到效果就会放弃的没有耐性的人来说，一些快速减肥法，减肥餐、新奇事物和新的减肥产品都是理想的选择。

危险程度：★★★

专家点评帮你挑减肥食谱

食谱一：高蛋白的“饮食新革命”

优点：此食谱包括蛋和瘦肉--许多其它减肥套餐中严令禁止的而身体需要的成份。

缺点：尽管“饮食新革命”的推进者们否认这是一种高脂饮食结构，实际上它还是容易沦为危险的高脂食谱。

营养师的话：高蛋白餐目前被限制使用于某些特定对象，如：因严重医疗并发症，而需要非常快速减重的病患，且这些病患必须在严格的医疗监视下，才能进行高蛋白餐的摄取。针对普通想要瘦身的人群，营养师非常反对这种做法。

食谱二：低糖瘦身法

优点：低糖瘦身法的倡导者们提出，我们不应该只注意脂肪，此观点是正确的。往往会出现这样的情况：人们的脂肪摄取量下降而肥胖率上涨，这是由饮食所提供的热量的上升造成的。

缺点：据专家分析，此法并非像“低糖瘦身法”的倡导者认为的那样--抗胰岛素使人肥胖，而是肥胖使人产生抗胰岛素倾向。<<<专家点评帮你挑减肥食谱

为了便于你选择，我再推荐几种饮食减肥法：

减肥食谱一星期全计划本文就是要告诉大家，怎样天天有美食吃，天天吃得不同，

还能够瘦下来的良方。一周七天食谱，满打满算，全部照顾到。

速战速决五大方法任你瘦本文将介绍的五个减肥方法，都是通过单纯饮食，达到减脂肪、排毒、调整身体机能的目的，而且不是很痛苦，短、平、快的风格哟！

## 5、扎针——最要求耐心的减肥方式

### 桑德拉超爱针灸

针灸是新兴减肥方法中的一种。通过针灸刺激人体穴道，疏通经络，达到“消肿利水”的减肥效果，是一种相对较温和及安全的方法。

好处：较其他方式安全可靠。

弊端：成效缓慢，并且需要专业中医师的协助。

特别提示：要光顾有信誉和口碑的中医师，以免受骗。

谁最适合：有耐心的人。

危险程度：★★

用针灸请脂肪消失

针灸：扎穴位破坏脂肪细胞

以静治动，以小治大，这种辩证的原理从古至今一直被人所沿用，针灸减肥也是通过辨证施治的方法来达到减肥目的。

对肥胖人士来说，热量多也是导致肥胖的原因，因此针灸时可以把体内的热量焕发出来，肥胖者就会觉得没有了饥饿感，大多数人做过减肥针灸后对美味佳肴不怎么动心了，那是通过这种方法来抑制食欲来达到减肥的目的，肥胖者可以心甘情愿地放弃美食，不会再受诱惑的煎熬。

## 6、依血型瘦身——最有针对性的方法

减肥的诀窍其实就藏在你的血液里！不同血型的人性格和身体对食物的消化能力不同，适合的减肥途径也不尽相同。



## A型：持续性的饮食疗法最佳

A型人很注意周围的人，表面上装着虽然胖也不致力减肥，其实内心想拼命地减肥。不过由于意志坚定，如只实行饮食疗法有危险，需配合运动。

典型减肥食谱：A血型人胃酸含量少，难以吸收蛋白质，要限制肉类和鲜奶、土豆、香蕉和西红柿等食物。适合以蔬菜为主，或大量豆类和海洋食物。

## O型：短期集中型较佳

O型人比起其它血型的胖子多，总是精神饱满充满活力，但容易厌烦，所以最重要的就是采取集中、一气呵成的减肥法。

典型减肥食谱：吃瘦肉、动物肝脏、海鲜和绿叶蔬菜来控制体重，如果靠玉米、谷物、卷心菜、土豆来减肥的话，那将是徒劳。

## B型：尚未风行的新减肥法最佳

若有人对B型血的人说：如果你的腰围再细一点就和模特的身材一样了，此时就会忽然开始减肥。新鲜的减肥方式都会引起他们的兴趣，最好能将理想体形的人置于眼前，并不断告诉自己必须以此身材为目标，这都是B型人的最佳减肥法。

典型减肥食谱：对肉类和乳类食品尤为适宜，但对鸡肉、玉米、番茄及大部分坚果和种子类食物却不适宜。

## AB型：适合中期减肥法

计划性的长期减肥，更易使其厌烦，像O型的短期集中方式也不易达到效果，所以适合中期减肥法，分疗程刺激穴道的减肥法可以尝试。

典型减肥食谱：建议这类人不妨少吃多餐高蛋白食物，而鱼、豆腐、绿叶蔬菜、乳制品则较好。

参考资料：百度知道

## 工资4000五险一金扣多少

1.医保医疗保险通常由单位缴纳8%，个人缴纳2%。医保可以为生病的人提供医疗保障，在一定程度上减轻自身经济负担。此外需要注意，医疗保险并不是所有的病

都在参保范围内，例如整容、抽脂等。2.养老险养老保险通常由由单位和员工共同负担，单位缴纳19%，个人缴纳8%。根据国家规定，只要交满15年养老保险，退休后可以享受退休养老金待遇了。需要注意的是：不是缴满15年就能退休，如果不到法定退休年龄，即使已经缴纳15年养老险，也暂不能退休，并且，养老保险只是用来保障基本生活，而不能保证生活质量。3.工伤险工伤保险通常由单位缴纳，个人不缴纳，并且，根据行业不同，缴费比率有所不同。一般用人单位工伤保险缴费标准缴费基数为职工工资，很多是缴费基数的下限。基础缴费费率：一类行业0.5%、二类行业1%、三类行业2%。一类行业没有浮动，其他类有相应浮动，如果有必要具体可咨询当天社保局。工伤是指劳动者在从事职业活动或者与职业活动有关的活动时所遭受的不良因素的伤害和职业病伤害。员工因工作原因受工伤时，可通过工伤险能获得医疗费用和赔偿金等。4.生育险生育保险通常由单位缴纳0.7%，个人不缴纳，并且至少要缴费满一年以上才可享受。可以报销部分生育相关的费用，女职工生完孩子后立即将相关材料递交给单位，医保相关项目的费用就能报销。若是全职主妇，其配偶依法缴纳保险超过一年，可报销包括门诊产前检查、分娩、流（引）产手术发生的医疗费用。5.失业险失业保险由单位缴纳0.7%，个人缴纳0.3%，交满一年才能够享受。不论是在合同期内被单位辞退，还是与单位劳动合同到期不再续约的，都可以领取失业金，而主动辞职的则不享受失业保险。一般情况下，交一年拿两个月的失业保险金，两个月拿4个月，以此类推，最多拿24个月。6、住房公积金以长沙为例，根据相关文件，2017-2018年长沙住房公积金明确规定，单位和职工住房公积金最低缴存比例为8%，最高缴存比例为12%，上限4668元，下限224元。

关于长沙吸脂减肥大概多少钱到此分享完毕，希望能帮助到您。