

老铁们，大家好，相信还有很多朋友对于170斤抽脂和170斤抽脂效果的相关问题不太懂，没关系，今天就由我来为大家分享分享170斤抽脂以及170斤抽脂效果的问题，文章篇幅可能偏长，希望可以帮助到大家，下面一起来看看吧！

本文目录

1. [身高1.7米，180斤，每餐吃一碗饭，瘦不下来，要怎样能瘦到150斤呢？](#)
2. [减肥10斤需要多久？](#)
3. [如何从200斤减到170斤](#)
4. [有没有月减20斤成功的案列？](#)
5. [女生身高167体重104.6kg，怎么减肥？](#)

身高1.7米，180斤，每餐吃一碗饭，瘦不下来，要怎样能瘦到150斤呢？

食谱（蛋白日）：

7：00：早餐--低糖水果70克（苹果、桃子、梨、葡萄、橙子、柚子.....），

煮鸡蛋1颗（其他蛋白小吃也可以如：鱼、牛肉、鸡肉、鸭肉.....），

餐包1袋（温水250毫升冲泡）

10：00加餐：餐包1袋（温水250毫升冲泡）

加完餐跳操

12：00：中餐--蛋白食物70克（鸡肉、鸭肉、牛肉、牛蹄筋、兔肉、鱼肉、豆腐丝.....），

低糖蔬菜120克（黄瓜、西红柿、芹菜、绿豆芽、西兰花、油菜.....），

餐包1袋（温水250毫升冲泡）

14：00跳操+加餐：餐包1袋（温水250毫升冲泡）

16：00加餐：餐包一袋

18：00晚餐——餐单同午餐一样

20:00加餐:

无糖酸奶200毫升或两个蛋清

【晚上尽量23:00前入睡】

【每天保证六包餐包】

【每天喝水量2400--3000ml】

【认真记录日志:饮食、加餐、身体反应、运动、饮水、体重、燃脂.....】

【如果有出差、应酬,请提前告诉教练,做餐单的预备和调整】

提示:

1.调理期间饿了每隔一个小时就可以加餐蛋白小吃,除了餐包还可以吃以上列出的各种肉类!

2.每天要食用十毫升(一汤勺)的亚麻籽油或初榨橄榄油,(这是必须的),可以放入蔬菜中或直接口服

如果这篇回答对你有帮助,请给我点个赞哦,支持我创作更多好用的攻略~头条关注咕咚健康小助手,最新健康资讯抢先看!

如果还有不明白的问题,可以关注我们,后台发送私信哦~想了解如何科学有效减肥?关注并私信发送「减肥」,原价159元的专业减肥课程,免费送给你!!这个夏天让你科学瘦,健康美!

图片来源于网络,如发现侵权,请联系本人删除。

减肥10斤需要多久?

减肥10斤需要多久?这个没有绝对标准,要看自己对忍受饥饿的承受能力,看性别看年龄看每天身体的代谢量,减肥要因人而异量力而行!

特别不赞成为了快速减肥急于求成的,对身体伤害很大,不断有报道说玩命减肥而住进医院的。减肥真有那么难吗?如果身体正常每顿都吃七八分饱适量运动,长期坚持慢慢都能瘦下来。只是看能不能抵挡住美食的诱惑,营养均衡控制好摄入量才

能健康快乐减肥！

本人46岁中年女性身高165厘米，从150斤减掉了35斤用了差不多半年时间，现在体重控制在115斤上下仅供参考。

如何从200斤减到170斤

减肥主要分为三大类。

1、生活方式的改变。实际上主要就是饮食的控制加上了一些运动，活动的减肥的方法。

2、一些药物或者一些疗法，比如像减肥药以及比如中医的一些针灸

3手术的方法。

从效果来看，饮食控制的方法是一个最简单最经济，大家都能做得到的方法，但是操作起来比较困难，因为需要严格的控制着饮食，另外加适当运动。

我比较喜欢步行的有氧训练法，步行能有效的减少体内的脂肪，且增强肌肉。步行最好在空气清新、环境优美的公园，放松身心。

有没有月减20斤成功的案列？

月减25斤，而且我不觉得痛苦，分享一下

早餐2个煮鸡蛋一杯牛奶

午餐两片全麦面包一袋鸡胸肉

晚餐吃蔬菜和水果

我就这这样瘦的，没有运动

女生身高167体重104.6kg，怎么减肥？

通过调整饮食结构和辅助消耗脂肪的方法来减肥。身高167，体重104.6kg，根据身高和体重来计算，你的BMI=37.49，属于肥胖范围，也属于大基数体重减肥。你的健康体重在62kg，需要减少42kg左右的脂肪。另外，你的工作是在政府部门上

班，上班时间比较规律，下班以后需要代孩子，既然没有时间运动，可以通过其他方式来促进消耗达到燃烧脂肪及代谢脂肪的目的。

减肥的核心是消耗量大于摄入量，减肥的基础是均衡饮食，而均衡饮食的本质是一日三餐的均衡搭配。减肥减少的是体内多余的脂肪，增加肌肉比例，减少高热量，高脂肪，高糖分及高盐分食物的摄入量，增加低热量，高纤维，优质蛋白质及饱腹感强的食物摄入量。通过这样的饮食调整才能达到健康减肥不反弹的效果。

怎样从104.6kg减到62kg的体重？

1，每天减少500千卡的热量。

每天减少500千卡的热量，一个月就能减少15000千卡的热量。燃烧一公斤脂肪需要消耗7700千卡的热量，那么通过每天减少500千卡的热量，一个月就能减少约4斤的纯脂肪。

2，早餐：脱脂奶一只+燕麦粥一碗+苹果一个。

3，午餐：如果在单位就餐。在餐前喝一杯100毫升的温水，清肠胃增加饱腹感。然后吃蔬菜，再吃肉类食物，最后吃主食（粗粮食物）。

4，下午加餐：下午3~4点的时候，增加一份低热量食物，补充能量，避免下一餐摄入过量。如水果一份或者酸奶一只或者全麦面包一片或者坚果3~4颗。

5，晚餐：如果在单位吃就先喝一杯温水然后吃蔬菜，再吃肉类食物，最后吃主食。选择回家就餐的话，记得把烹饪方式改为，清蒸，清炒，炖，白灼的烹饪方式，这样能减少油脂摄入量，避免油脂摄入过量。

晚上吃6~7分饱为宜。可以选择，如杂粮粥一碗+清蒸鲈鱼100克+清炒生菜100克。

如果全天都在家里吃，那么食材根据当地的食材来选择，每餐要有主食，蛋白质，蔬菜，水果及健康脂肪的摄入量。这样才能达到均衡饮食和均衡营养的目的。

6，全天喝水保持2000毫升左右，喝水能提升代谢和促进脂肪燃烧，因为燃烧脂肪需要水的参与。所以，减肥期间足量饮水不但利于减肥，还能维持身体健康和滋养皮肤。

7，刚开始减肥肯定会出现晚上饥饿的现象，那么晚上如果很饿，可以在睡前2小

时，选择黄瓜一根或者小番茄3~4个，或者喝一杯300毫升的温水，小口慢饮能延缓饥饿感。

二，下班回家带孩子没时间锻炼怎么办？

下班回家带孩子的话，可以选择上下班走楼梯，或者在单位饭后靠墙站立30分钟，或者踮脚1000下，这些都可以增加消耗，促进脂肪燃烧。

另外还可以回家以后通过泡脚来刺激微循环和血液循环，提高心脏功能，达到燃烧脂肪和代谢脂肪的目的。用艾叶煮水然后每天坚持泡，坚持一段时间配合饮食会慢慢有所改善。

温馨提示：减肥期间要保持充足的睡眠7~8小时，充足的睡眠能分泌瘦素，瘦素能提升代谢和促进脂肪燃烧，利于减肥和维持身体健康。

带孩子的话睡眠可能会达不到每天7~8小时，可以在单位中午的时候，休息20~30分钟，这样每天综合下来睡眠也能达到。

另外大基数减肥不适合跑步减肥，跑步会损伤膝关节，影响身体健康。即使有空余时间运动，建议选择散步，快走，骑行等运动。

关于170斤抽脂的内容到此结束，希望对大家有所帮助。