

健身后脸瘦了，显老了，怎么办

一般减肥方法可以瘦身，但对脸部作用有限，所以瘦脸需要搭配其他辅助方法：

一、铁汤匙瘦脸法

首先让光滑平润汤匙放在冰箱里面冰冻20分钟，之后将汤匙拿出来，让汤匙顺着脸部的轮廓来轻轻地刮，这样长久坚持下去，瘦脸功效很好。因为通过汤匙刮脸可以迅速排除脸部的排毒，这样脸部囤积的多余脂肪也会相应的减少，从而达到瘦脸的目的。

二、冷热交替敷脸

每次洗脸时坚持先后交替使用冷热毛巾重复敷脸，每天坚持敷脸3~5次，就能有效起到所脸效果了，记住冷热敷脸时，每次最好持续十分钟以上，这样可以加快肌肤的血液循环，让血管更灵活的收缩和扩张，帮助排出脸部多余的水分，有效消除浮肿。

三、睡姿调整法

睡姿的好坏直接影响着脸部形状和大小，最好的睡姿就是让身体保持着30度角的方向睡觉，并且最好是每晚都调整一次方向，这样就可以让两侧的脸部保持平衡的发育。因为每天三分之一的时间我们都在睡眠。很越睡越大。所以如果能让整个脸型变得漂亮，及时调整睡姿是刻不容缓的。

四、运动瘦脸

我们知道消耗机体的脂肪可以达到瘦身的效果，有效消耗脸部脂肪的方法，当然也会瘦脸了。选择如游泳、跑步等大量的密集有氧运动，不要长时间保持一个动作，这样能够促进血液的循环，用运动消除脂肪，这样你会拥有美丽又健康的小脸。

五、咀嚼法

一种由内而外的瘦脸方法，通过简单的咀嚼，将有益瘦脸的各种成分快速渗入面部皮下层，从而达到由内而外的瘦脸效果。咀嚼食材主要包括洋车前子、普洱茶、罗梦果、荷叶等多种纯天然草本植物，采取易于面部渗透吸收技术，经过超低温萃取技术炮制而成，其中以瘦脸果等为代表。经过周期化咀嚼后，对于脂肪型、水肿型和咬肌型脸胖能达到效果显著，且不易反弹。

怎样可以健康安全地瘦脸？

我是布可肥营养师辣妹，感谢官方邀请

怎么样才能够健康安全地瘦脸，首先在回答这个问题的时候，我们要根据自身的情况清楚一点，你的脸胖是因为脂肪比较多还是脸比较大，是因为水肿呢？

大家可以根据以下情况做自我参照，判断自己是真的胖还是水肿

- 1.口味比较重，经常吃比较咸的东西。
- 2.经常喜欢吃各种零食甜食，点心
- 3.姨妈前后的脸比平时大很多
- 4.下午或者是晚上的时候脸比较大，熬夜第2天早上的时候脸会肿成猪头
- 5.经常莫名其妙的眼皮肿，不知怎么的，感觉脸就大了一圈。

如果以上5条你有两条的话，那么你就是水肿类型的脸大了

如果解决水肿类型的，脸大的问题那么就要解决身体的水肿

- 1.首先我们要尽可能的少熬夜，保证充足的睡眠，在晚上上床前2~3个小时，尽可能的少喝水或不喝水。
- 2.饮食方面尽可能的要清淡一些，不吃咸菜，榨菜以及腌制食品，不吃重口味的零食
- 3.减少非天然糖的摄入，比如说，典型面包糕点，糖，巧克力，砂糖，蜂蜜
- 4.控制水果的量，尽量全天控制在200~350克以内
- 5.如果经常性的到下午或晚上水肿，可以选择在早午两餐之间喝适量的黑咖啡，有助于缓解水肿

说按摩脸对水肿有效的，我就问你??凭什么你以为按摩胸就会变大，按摩脸脸就会变小呢??

如果说你是因为脸上的脂肪比较多比较胖，那么可以给你2点建议

1.减肥减少全身的体脂率，体脂率低了，脸自然就瘦了

(当然这种方式是最安全有效且便宜的)

2.正规医美医院去做脸部抽脂手术(这种方式有一定的风险性，比较适合全身比较瘦就脸大的人)

以下为你提供照片是辣妹的服务顾客，在不同体脂率的时候脸不同的大小，如果你也希望通过健康科学的方式，摆脱大饼脸，快快关注我，和我私聊吧

#大脸##营养师带你吃#

#瘦脸##减肥##夏季养生正当时#

脸大该怎么瘦脸才好呢？

脸部按摩可以帮你紧致肌肤，但是不能直接消除脂肪。

如果想消除面部脂肪还是要通过饮食控制制造热量缺口。

瘦脸仪器真的会有用吗

真的会有用。

瘦脸仪真的有用，但是见效速度会比较缓慢。

瘦脸仪主要是通过按摩的方式促进脸部皮肤血液循环，可以促进脸部多余的水分排出，可以起到一定的瘦脸效果，但是见效速度特别缓慢，且效果并不是特别明显，维持时间也并不是很长，只能维持一个月到三个月左右。

如果想要达到快速瘦脸的目的，可以通过注射瘦脸针的方式，能阻断神经与肌肉之间的传导功能，使脸部的线条看起来更加小巧和美观，但是注射之后不能马上躺下来，以免影响效果。

文章分享结束，打完瘦脸针躺了十几分钟和打完瘦脸针躺了十几分钟没事吧的答案你都知道了吗？欢迎再次光临本站哦！