老铁们，大家好，相信还有很多朋友对于2020年瘦脸针多少钱和2021年瘦脸针多少钱的相关问题不太懂，没关系，今天就由我来为大家分享分享2020年瘦脸针多少钱以及2021年瘦脸针多少钱的问题，文章篇幅可能偏长，希望可以帮助到大家，下面一起来看一看吧！

本文目录

1. [如何从136斤瘦到100斤？](#)
2. [2020年了你觉得拍照最好的手机是什么？](#)
3. [姐妹们2020买到了什么好看又平价的宝藏耳饰或者有私藏耳饰店铺分享吗？](#)

如何从136斤瘦到100斤？

通过中速减脂方法从136斤瘦到100斤。根据你的身高和体重来计算，你的BMI=26.56属于超重体重范围。按照每天减少0.33斤左右，需要4个月左右的时间。减肥减少的是体内多余的脂肪，增加肌肉比例，这样才能达到健康减肥的效果。

减肥实际上是调整饮食结构和生活习惯的过程，通过减肥可以养成良好的饮食习惯和生活习惯，既能起到减肥的效果，又能养护身体健康。

怎样健康的从136斤瘦到100斤左右？

1，每天减少500卡热量。

每天减少500卡热量摄入量，一个月就能减少15000卡的热量。通过减少糖分食物摄入量，即主食和水果的摄入量，主食每餐减少四分之一的摄入量，水果每天保持200克即可。燃烧一公斤脂肪需要消耗7000卡的热量，那么通过每天减少500卡的热量，一个月就可以减少约4斤的纯脂肪。

2，增加蛋白质摄入量。

蛋白质是增肌和燃脂的原料。减肥期间补充足量的蛋白质，既能提升代谢又能增加饱腹感，同时还能避免减肥以后皮肤松弛和下垂。富含蛋白质的食物有哪些，如鱼虾肉，鸡胸肉，牛肉，鸡蛋，牛奶，豆制品等食物。减肥期间每天食用多少蛋白质，根据每千克体重需要1克蛋白质来计算，你现在的体重为136斤，那么每天食用68克蛋白质即可。

3，调整就餐顺序。

就餐顺序的调整也能间接减少摄入量，同时还能养成良好的饮食习惯。如餐前一杯温水，然后吃蔬菜，再吃蛋白质食物，最后吃主食（粗粮）。

4，改变烹饪方式。

烹饪方式的改变能减少热量和油脂的摄入量，如清炒，清蒸，白灼，炖煮的烹饪方式进行，这样的烹饪方式同时也有利于身体健康。

5，早晚一杯清脂茶。

用山楂加绿茶一起早晚冲泡饮用，可以起到清除肠道油脂和垃圾毒素的作用，对减少油脂和体重有一定的辅助作用。

6，运动辅助进行。

饮食决定了热量摄入量的多与少，运动则决定了热量消耗量的多与少。减肥期间建议以有氧运动和无氧运动辅助进行。

有氧运动建议选择，如慢跑，骑行，快走，跳绳，转呼啦圈等运动，每次运动时间建议在30分钟以上，每周保持5~6次的运动频率。

无氧运动建议选择，如卷腹，俯卧撑，仰卧起坐，上下蹲，深蹲跳等运动，每次运动时间建议在40分钟左右，每周保持3~4次的运动频率即可。

2020年了你觉得拍照最好的手机是什么？

感谢您的阅读，读书是件快乐的事情。

2020年拍照最好的手机是哪款，想要手机拍照好，首先手机要有非常好的摄像头模组，其后还要有强大的相机优化团队不断反复调教这个非常好的摄像头模组，这些方面达成了，才有机会在好的拍照手机当中脱颖而出。

开始介绍最好的拍照手机

三星S20Uitra手机

三星S20Uitra手机后置摄像头是1.08亿像素广角镜头 + 4800万像素长焦镜头 + 1200万像素超广角镜头 + VGA镜头，前置摄像头4000万像素镜头，10倍光学变焦，100倍数码变焦。远近皆可拍，自拍更美，无所不能，记录生活的美好。三星S20Uit

ra拍照非常优秀，而且相机优化的也很不错。

小米10pro手机

小米10pro手机后置摄像头是1.08亿万像素镜头 + 800万像素长焦镜头 + 1200万像素人像镜头 + 2000万像素超广角镜头，前置摄像头是2000万像素镜头支持10倍混合光学变焦和50倍数码变焦。前置差点，后置很优秀。远近皆可拍，记录生活的美好。

MotoEdge+手机

MotoEdge+手机后置摄像头是1.08亿像素主摄 + 1600万像素超广角镜头 + 1600万像素超广角镜头 + 800万像素镜头，前置摄像头是2500万像素镜头。最高10倍数码变焦。远近皆可拍，记录生活的美好。

小米CC9pro手机

小米CC9pro手机后置摄像头1.08亿像素超高清镜头 + 2000万像素镜头 + 1200万像素人像镜头 + 500万像素超长焦镜头 + 微距镜头，前置摄像头是3200万像素镜头，10倍混合变焦，50倍数码变焦。前置3200万像素和后置1.08亿像素镜头都很优秀。远近皆可拍，记录生活的美好。

以上四款手机后置摄像头都是1.08亿像素镜头，前置三星S20UItra手机前置4000万像素镜头镜头最好，小米CC9pro手机前置3200万像素次之，MotoEdge+手机前置2500万像素镜头次之 + 小米10pro前置2000万像素镜头最差。

注：相机拍照的好坏是通过调教就可以变好的，至于哪家相机优化的好要看手机厂商肯不肯花功夫了。

华为p40pro手机

华为P40pro后置摄像头是5000万像素超感知镜头 + 4000万像素超广角镜头 + 1200万像素超感光长焦镜头 + 3D深感摄像头，前置摄像头是3200万像素 + 景深摄像头。5倍光学变焦，10倍混合变焦，50倍数码变焦。远近皆可拍，记录生活的美好。

OPPOFindX2pro手机

OPPOFindX2pro手机后置摄像头是4800万像素主摄镜头 + 4800万像素超广角镜头 + 1300万像素长焦镜头，前置摄像头是3200万像素镜头，支持10倍混合光学变

焦，60倍数码变焦。远近皆可拍，记录生活的美好。

荣耀30pro+手机

荣耀30pro+手机后置摄像头是5000万像素超感光镜头 + 1600万像素超广角镜头 + 800万像素长焦镜头，前置摄像头是3200万像素 + 800万像素镜头。支持5倍光学变焦，10倍混合变焦，50倍数码变焦。远近皆可拍，记录生活的美好。

以上三款手机拍照很优秀，拍照水平虽然略有差距，但有限。还是那句话“远近皆可拍，记录生活的美好。”总而言之，言而总之。推荐的7款手机拍照都是非常优秀的。可以满足挑剔的拍照需求。

再次感谢您的阅读。哪里写的不好请留言，看到后会立即修改。在此祝您生活愉快。

姐妹们2020买到了什么好看又平价的宝藏耳饰或者有私藏耳饰店铺分享吗？

当然有了，带上耳环或者耳夹，人简直不是漂亮一点点！??(店铺分享在最后)

??根据脸型选耳饰

不同的脸型适合的耳环都不一样，如果仅仅跟着流行款走，一不小心就会踩雷！！所以首先先分析好自己的脸型，我们虽然不能特别准确的明白自己的脸型，但是脸型中最突出的特点我们可以找到——也就是从宽度和长度出发！

长脸型的妹子？

长脸妹子选择耳饰也是有讲究的，如果这时候你不考虑自己的长脸型，又选了不适合的耳饰，那效果...真是有点嗯...

长脸星人最忌特别细长的耳饰，可以适当长，但是千万不能长到快到肩膀！！会让你的脸显得更长长长...仿佛脸长得已经淹没了脖子...

长度短的、横向宽的耳饰，最能修饰长脸型。

夸张的大圆环也是我们的绝佳选择~

方脸型的妹子？

方脸型的脸部线条比较硬朗，应尽量避免有棱角的耳饰~同样又短又圆的耳环也同样不适合方脸，刚好在腮帮子的尴尬长度会让脸看起来更宽更方！????选择有弧度的、圆润的耳环款式，能够中和脸部的硬线条，比如水滴形状的耳饰，可以柔和方脸的硬线条，流苏款效果也很棒！！

圆脸型妹子？

圆脸的妹子脸会比较肉，选择耳饰的时候一定得避开——圆润的、堆积式的耳饰。越圆润，体积越大，就越显得脸大！长款耳环是最好的搭配了细长的款式能够在视觉上拉长脸型，达到瘦脸的神奇效果！

??平价私藏分享

1:tickle原创设计

每个系列的名字都非常有意思。所有的图案都代表着一个故事。去挖掘你最喜欢的，说不定会直击你的心。而且彩色也完全不会扎眼。图案都镶嵌在耳坠里，也许是想封存某个美好的记忆吧

2:橘里饰物

自制法式ins风，首饰很有质感，学生党买也不会心疼的价格。春天来了，应该把花花戴在耳朵上呀?超显气质！我经常买这种类型的，也比较好搭配衣服

3:SUGARLESS复古甜美

很少女日系的店铺，价格略微小贵，(一丢丢)耳饰的设计都是甜甜的美少女风！它们家花花元素的饰品很多，琉璃质感的花花在店里很火哟~粉色几乎是这个店铺的主打色，推荐大家搭配短裙+紧身上衣！尤其是爱跳舞的妹子

4:zengliu旗舰店

不管是设计感星球宇航系列还是星座系列！它家的粉丝人也超多，因为感觉是在挑不出什么毛病啊！！像月亮，星星，花瓣这样的经典元素也总能创新出新的东西，耳夹带起来也不会觉得疼，很火的一家店啦。

最后:????大家都知道带上耳饰，可以立马增加时尚度！要想成为fashion达人，至少也得买一到两个耳饰哦，亲身经历——提升气质度简直了，十分吸睛大家都会追着问你要链接哈哈??

关于2020年瘦脸针多少钱和2021年瘦脸针多少钱的介绍到此就结束了，不知道你从中找到你需要的信息了吗

?如果你还想了解更多这方面的信息，记得收藏关注本站。