# 办公室一族的窈窕策略

来源：网络 作者：玄霄绝艳 更新时间：2024-07-31

*能站着就尽量不要坐着，尤其吃饱饭后。上班族的通病是—因为坐太久，屁股显的很大！有时站起来，做点和缓的小运动，不但解放紧绷的筋骨，也能瘦身。Lunch AM12:00　每天少吃500卡 轻松瘦让体重少个几公斤不吃或只吃苹果餐，这类短时间内狂瘦...*

能站着就尽量不要坐着，尤其吃饱饭后。上班族的通病是—因为坐太久，屁股显的很大！有时站起来，做点和缓的小运动，不但解放紧绷的筋骨，也能瘦身。

Lunch AM12:00

每天少吃500卡 轻松瘦让体重少个几公斤

不吃或只吃苹果餐，这类短时间内狂瘦、激烈的瘦身法都是医师不赞同的，把身体弄糟了、代谢反而会变慢，很快又复胖回来。早、午餐都得吃，份量上晚餐吃最少，维持睡前4小时不进食。饮食选择有个小秘诀，持续每天少吃500大卡，一个礼拜就能甩掉半公斤喔！中午专门吃外食的OL族，像现在便利商店的餐点都有标示热量，一天摄取1200~1500大卡最佳！喜欢吃生菜沙拉餐、摄取高纤维也不错，但多加个三明治，营养才够均衡。把炒菜先用热水烫过，也是减少过多油份摄取的小撇步。

Easy exercise PM15:00

办公

室运动 维持窈窕

能站着就尽量不要坐着，尤其吃饱饭后。上班族的通病是—因为坐太久，屁股显的很大！有时站起来，做点和缓的小运动，不但解放紧绷的筋骨，也能瘦身。像是扶着办公桌，将脚往后轻抬，稍加停留后放下，重复数次，就能达到提臀、瘦腿的效果。有些人身体循环代谢不良，到了下午腿部容易出现浮肿、小萝卜乍现的困扰，放瓶可消除浮肿的美体产品在公司，随时涂抹按摩救急一下。回到家躺在床上、把脚举高靠墙，也能改善浮肿状况。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找