

□本报记者 洪璇

“身上肉变得有些松松垮垮，最让我郁闷的是胸围缩水了，这下穿衣服更不好看了。”黄婷婷沮丧地说。

3、注意食物平衡,尤其是从食物中补充各种必需的营养成分。如:喝牛奶和豆浆可以补钙;吃蔬菜和水果可以补充各种微量元素。

