大夏天裹保鲜膜、暴汗服、羽绒衣,18层楼上下跑

这样的“魔鬼减肥法”是不是太拼了?教练建议别效仿

见习记者 汤晨阳

一副姣好身材,是多少女生的梦寐以求。为此,她们想尽办法,用各种方式来“束缚”自我以求魔鬼身形。

最近,女明星李一桐作客超级带货女王薇娅直播间,期间,身材曼妙的她讲述了自己的减肥绝招。

“夏天,用保鲜膜裹住身体,穿上暴汗服,最后再套上羽绒衣,以保证身体不透气。穿好后去爬楼梯,爬18层,上下6趟。结束时,当我打开暴汗服,里面全是汗,就像水管里的水一样流出来,体重也唰唰往下掉……”

都说“女人就该对自己狠一点”,但这种“狠法”值不值得提倡,可能还需要商榷。评论区里,已经有不少网友表示:“到了夏天就去试试看,为了瘦,苦也值!”

这种“狠法”值不值?健身教练:不提倡

这种减肥方法真的管用吗?不如先来了解一下什么是暴汗服。

暴汗服是近几年深受健身达人青睐的一款运动产品,又称“发汗控体服”,由聚酯纤维和银涂层组成,利用银纳米技术和纳米银膜热辐射发汗技术,将体表释放的热量反射回人体,形成热循环,从而促使人体不断排汗,号称有“五倍暴汗”之功效。

杭州中田健身工作室教练李汪洋表示,自己不会向学员推荐这款暴汗服,但部分学员看到效果如此神乎其神,还是决定入手一件看看,“每次运动完,他们的体重确实会减轻。不过过一段时间,体重又会反弹回去,其实效果并没有网上说的那么好……”

为什么会出现这样的现象?

李汪洋解释说,之所以脱下暴汗服会减轻重量,是因为在暴汗服的包裹下汗水大量排出,身体处于脱水状态,“这样的情况下,一下子减轻几公斤也是有可能的。但问题是,减下的是水而不是脂肪,一旦身体补充了足够的水分后,体重又会恢复到穿暴汗服之前。”

所以,暴汗服可以作为减肥路上的辅助,是间接做功的,但想靠它速成魔鬼身材,恐怕不太现实。另外,李汪洋还提醒,像李一桐这样在夏天里爬楼梯锻炼,还有可能造成人体脱水,甚至导致中暑。

“此外,用保鲜膜裹住身体,我认为也不值得提倡,尤其是有过敏体质的人,容易出现过敏,引起皮疹、瘙痒等症状。还会伤害皮肤,导致毛囊受损。”李汪洋补充说。

减肥无法一蹴而就 有氧运动是关键

看来,李一桐的减肥方式不是每个人都可以适用的,那么对于想减肥的朋友来说,怎样才能在夏季到来前,练就一副好身材呢?

李汪洋给大家提供了一些减肥小建议,他也提醒,日复一日的坚持才是最实用的“装备”——

以锻炼全身体力和耐力为目标,宜选择全身性、中等强度、较长时间的有氧运动,适当配以短时间、能够承受的抗阻力运动。

尽量选择不需要特别的技术和器械,最好无论在什么地方、什么时间,都能实施的运动项目。

运动强度不宜过大,以动作协调、有节奏为宜,运动方式应持续使用大肌群,如慢跑、快步行走(可在跑步机上进行)、打羽毛球、跳舞、跳绳、做操等。另外,某些放松运动,如打太极拳等,不仅可以作为整理阶段的运动项目,也可作为辅助运动方式进行锻炼。

同时,也可以选些抗阻力运动,如举重、平板支撑、卷腹、快速高抬腿、柔道等,提高肌肉含量。

减肥先要管住嘴

牢记“3多吃、2不吃”

本报综合报道

很多女性会选择节食减肥,但实际上,选对食物比盲目节食更有效。要善于选择一些低热量、饱腹感强的天然食物,少吃一些加工过度、热量高的加工食物,从而控制热量摄入,提高热量差距,慢慢瘦下来。

减肥期间,饮食不能太单一,因为身体需要的营养物质是多元化的,不能为了减肥而杜绝主食或者不吃肉,这都是不科学、不合理的。

减肥期间,有3种食物可以多吃,2种食物不能吃,只要坚持下来就能见证效果。

3种食物要多吃

高蛋白、低脂肪食物。蛋白质有助于肌肉的生存和维持,保持身体高代谢水平。高蛋白食物摄入后身体需要花费更长时间去分解,且不易转化为脂肪堆积,有助于延长饱腹感,让身体消耗更多热量。可以选择低脂肪的鸡胸肉、奶制品、鱼类、虾蟹、瘦肉、瘦牛肉、奶制品等。

高纤维、低热量食物。高纤维食物吸收水分后会膨胀,饱腹时间比较长,可以促进肠胃蠕动,预防便秘,抑制脂肪堆积。高纤维的食物主要有粗粮、杂粮以及蔬果,要选择低热量的蔬果,比如番茄、芹菜、冬瓜、黄瓜、西兰花、莴笋、海藻类食物、苹果、草莓、圣女果等。

杂粮粗粮的选择有豌豆、红薯、燕麦、玉米、藜麦、红豆、绿豆、薏米、小米粥。杂粮属于主食的一种,碳水含量比较高,但是升糖系数比细粮要慢,可以抑制脂肪的生长。吃了杂粮就需要少吃米饭、面条类的精细主食。

没有热量的白开水。多喝水促进新陈代谢,稀释血液浓度,可以疏通肠道,帮助毒素排出,减轻身体负担。水是没有热量的,无法合成脂肪造成肥胖。

2种食物不能吃

高糖分食物。很多食物富含糖分,比如各种饮料、甜品蛋糕、巧克力、饼干都是富含糖分的食物,糖分会促进胰岛素分泌,加速脂肪合成。

长期摄入高糖食物的习惯,会加速皮肤的衰老、氧化,出现皱纹、松弛下垂。为了保持紧致皮肤状态、年轻的机体,以及抵抗肥胖,你需要戒糖,控制糖类食物的摄入。

煎油炸食物。很多食物为了口感更佳,都会进行煎炸类的烹饪,但是这样的烹饪方法会导致食物吸收油脂后热量飙升,而高温油炸还会破坏食物的营养,比如炸鸡、爆米花、薯条等都是高热量、不健康的食物,应该少吃。食物的烹饪方式应该以低油盐、清淡烹饪为主,保持食物的原味,避免热量飙升而导致肥胖。