

利于减肥的22个改变家居摆设的建议 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/295/2021_2022__E5_88_A9_E4_BA_8E_E5_87_8F_E8_c67_295546.htm

美眉们小心了!家里的餐具、沙发、窗帘的材料甚至是墙纸的颜色都可能是你减肥的大敌!不过不必担心，专家们已经为你准备好22条改变家居摆设的建议，记得要付诸实践哦!

厨房篇

- 1.利用颜色来主宰你的胃口。颜色可以影响人的行为，其中蓝色就可以抑制胃口。我们有一种避免吃蓝色及紫色食物的本能，因为这些颜色的食物看起来像是有毒。这样的话，你可以尝试使用蓝色的碟子和餐巾。你也可以考虑把厨房墙壁漆成蓝色或者在冰箱里使用蓝光灯来防止三更半夜的时候忍不住偷吃。同时，你要避免红色、黄色以及橙色出现在你的厨房或者饭厅。因为这些颜色可以通过影响神经系统来刺激胃口，使我们口腔分泌唾液及使胃液流动。
- 2.使用小一号的餐具。研究发现人们喜欢往盘子里放过量的食物来解决饥饿问题，因此为了不吃过量的食物，还是使用小一号的餐具比较好。专家的建议是：8盎司的饮料杯，6盎司的咖啡杯，6盎司的小果汁杯，然后是12盎司的水杯。(不要偷用水杯来喝果汁哦)
- 3.使用明亮的灯具。研究发现暗淡的光线更容易诱人开怀大嚼，因此建议不要在厨房使用调光灯，使用明亮的灯具让你对自己更有节制。
- 4.用镜子监督自己。在冰箱或者餐桌旁边放置一面镜子有助于你吃得更健康。为什么呢?在镜子面前做选择，很自然地你就会三思而后吃。你面对着镜子里面的自己，就不会轻易忘记减肥目标了。
- 5.让音乐常伴你的餐桌。音乐是灵魂的营养，它有着调节心情、舒缓疼痛以及释放压力的强大

魔力。音乐可以帮助你调节情绪化的暴饮暴食。音乐节奏会影响你吃东西的速度，节奏越快的音乐会让你吃得越快。专家建议进餐时聆听缓慢的古典或者新世纪音乐，来调节进食的速度及情绪。推荐的音乐包括：恩雅的"牧羊人之月"、雅尼的所有音乐。如果你觉得新世纪音乐过于缓慢，那可以尝试中等速度的古典音乐，比如维瓦第的四季及G小调协调曲。

6. 没事不要在厨房溜达。一些人喜欢把餐桌当成办公桌。如果你也有这个习惯，把你的办公桌移师到客厅或者客房吧，在厨房里溜达如何能抵挡住吃的诱惑呢？

卧室篇

- 1、让阳光装点你的生活空间。城市白领通常过着"不见光"的生活，但很少有人意识到对阳光的缺乏也会引起与体重相关的紊乱，如精神消沉，易饿，女性的话还可能引起月经不调。因此，不要总是让厚厚的窗帘阻挡了你跟阳光的亲密接触。特别是早晨的阳光沐浴，可以唤醒你的生物钟，让你的生物钟与外部环境同步。
- 2、调节卧房的颜色。考虑一下把你的卧房重新漆上一种比较淡的颜色，大多数淡色系有镇定的作用(粉红色除外)。另外，窗帘可以根据房间的自然光来选择。如果早晨的阳光可以照进卧房，可以选择暖色系的窗帘。如果下午才有阳光照进来，那系冷色系的窗帘会是更好的选择。这样选择的作用是利用窗帘来平衡进入房间的阳光，以制造一个自然的休闲空间。如果你没有准备这样在规模的改变，可以稍微改变一下床上用品的颜色：草绿色的床单或者淡蓝色的枕头。
- 3、小尺码的衣服。你衣柜里是不是一系列尺码的衣服供你随心所欲地选择呢？这种"安全"的选择会让你更容易对体重失去控制。你应该只保留着自己能穿下的最小尺码的衣服，对你减肥的成功充满信心。
- 4、薰衣草让你轻松入梦。睡

眠不足对除了身体的日常功能有很大影响，还会让一些控制体重的荷尔蒙失调。要制造一个平静、诱人入梦的氛围，专家建议使用薰衣草油或者喷雾，洒在你的枕头上，让你放松紧张的神经，提高睡眠质量。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com