

胖、瘦MM一日生活之比较 PDF转换可能丢失图片或格式，
建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/394/2021_2022__E8_83_96_E3_80_81_E7_98_A6M_c123_394084.htm 苗条女人的24小时 早晨6点按时起身，不懒床，接着上厕所，然后用凉水洗脸，按摩脸部。6点20分用早餐，基本食谱为面包1片、煮鸡蛋1个、水果1份、咖啡1杯，总热量大约在1250千焦左右。早餐后刷刷刷牙，避免残余食物停留在口腔内，然后再更衣化妆。 潇雪推荐：气质美女塑身6大守则 7点10分从家步行到车站，行走可以消耗体内多余脂肪，10分钟大约可以消耗250千焦热量。乘车时即使有空的座位也站着，且保持挺背站直的姿势，半个小时就可以消耗大约125千焦的热量。8点开始工作。12点用午餐，基本食谱为米饭或面食150克、鱼或瘦肉1份、蔬菜1盘、煮南瓜1小碗，总热量大约在2500千焦左右。午餐后稍事休息，再散散步或活动一下，可以消耗大约375千焦的热量。13点继续工作。17点离开工作单位步行到车站，乘车回家。18点开始打扫房间或准备晚餐，大约可以消耗85千焦的热量。18点30分开始用晚餐，基本食谱为米饭或面食110克、鸡或鸭1份、蘑菇1杯、蔬菜汤1小碗，总热量在2500千焦左右。 潇雪推荐：打造美女气质的瘦身方案 19点开始在房间里看电视，20点30分与亲朋友好友通电话、聊天或看书，21点30分开始洗澡，用温水浸泡半小时，可以消耗大约625千焦热量。22点做全身的伸展运动，活动一下关节，消除疲劳，22点30分熄灯就寝。 女性健康的九种危险信号 优雅淑女裙装 君子好逑 女人要不起的十三类男人 关于女人的十个经典故事 女性不爱惜自己的六表现 明星一掷千金从头保到脚 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