# [个人在家创业小项目]既能一个人在家创业又能减肥——脂达人新品科学[个人在家创业小项目]既能一个人在家创业又能减肥——脂达人新品科学瘦身

# [一个人在家创业做项目](http://cybhgw.com/zhenmezaijiachuangye/zjcygdsmh/%22%20%5Ct%20%22http%3A//www.cybhgw.com/zhenmezaijiachuangye/zjcygdsmh/_blank)的同时还能保持身材苗条！有人会说，还有这好事！当然了，最近，[在家创业](http://www.cybhgw.com/%22%20%5Ct%20%22http%3A//www.cybhgw.com/zhenmezaijiachuangye/zjcygdsmh/_blank)平台又添新利器！能让你保持苗条身材的同时，还能赚取财富！这就是平台最新推出的减脂爆品——脂达人5+2！

使用过这款产品的小伙伴相信对它的效果都有切身体会了吧！平时长时间伏案工作或一个人在家创业这类人群，经常久坐不动，这样时间一长脂肪就会堆积在体内，使身体发胖，对健康造成不利影响。因此，在工作的同时也应注意劳逸结合，保持好身材和健康的身体是非常重要的！

  上周，我们各位主播给大家带来了一些关于减肥期间怎么吃，吃什么的小知识，不知道大家有没有开始蜕变了呢？

  其实减肥之路啊，除了吃，还有一件事很重要，那就是运动，怎么动才是健康的，怎么动才是有效的，今天，在家创业网商要跟大家聊一聊减肥路上我们必须要知道的运动四要点！

  ****要点一、运动方式单一是不利于减重的****

  减肥的小伙伴可能很多人会注意到，经常总是做一种运动的话开始可能会有不错的效果，但是一段时间之后，身体适应了这种运动、这个节奏，身体代谢就只会与少部分热量进行反应，减重的效果就会停滞不前。

  所以我们可以让运动多样化点，比如有氧运动，除了跑步，我们还可以跳绳、游泳、骑自行车、滑冰、做韵律操、各种球类、导引等等，这样我们不仅避免了训练过程中的枯燥无趣，又能达到高效减重的效果。

****要点二、力量训练是改变体型的王道****

  悄悄告诉你，跑步可能使你减肥、减重成功，但不能塑形，它可以让你的体型缩小一号，但是紧致的线条与性感的曲线那就得依靠力量训练了。力量训练能增加肌肉量，提高代谢，帮助你更快地燃烧脂肪，改善你的肌肉脂肪比例、改变你的体型。

  小编推荐几个大家平时在家也可以进行的核心力量训练的动作，比如：高抬腿、俄罗斯卷腹、仰卧举腿、仰卧举腿抬臀、上下抬腿、坐姿抬腿、开合跳等等，这些都是操作简单方便，又极易持续练习的。

****要点三、合适的运动训练顺序****

  一个性感的曲线前提是肌肉，而肌肉组织的含量同时也是提升代谢率的保障。

  根据健身教练的推荐，最佳的运动顺序应该是这样的：

  运动前，做十分钟左右的预热动作，压压腿、活动膝关节、活动上臂和腰、颈部环绕360度，每次每侧5下，热身的动作能让我们的肌肉保持柔软，提高关节的活动范围、强化平衡感，避免肌肉拉伤，关节扭伤。

  之后在精力充沛的情况下做力量训练十分钟左右，以保证力量训练的强度及效果。

接着是半小时左右的有氧运动，保证热量最大化的消耗，还有利于消除体内的乳酸，促进运动疲劳的恢复。

  最后再来5-10分钟的静态拉伸，帮助我们缓解肌肉紧张、促进血液循环、促进肌肉生长，同时还有助于我们塑形。

****要点四、不要过于关注体重****

  肌肉的质量密度比脂肪大，所以肌肉占的空间要比脂肪小得多。这也是为什么体重轻的并不一定比体重重的身材好。

  这也就意味着，当你的体重没有变化的时候，先不要着急，看看你的腰围、臂围还是腿围有没变小了，身体有没更紧致了，线条有没更流畅优美了，毕竟看着瘦，比仅仅只是数字要更好看哦。

  相信很多人知道，轻断食模式是国际上公认的最有效、最科学的一套减重模式，但是你以为我们仅仅是教你怎么正确的吃吗？

  错了，除了正确的吃，我们还会教你怎么正确的运动，我们特别为你搭建了挑脂营，配备了1对1专业指导，有瑜伽教练、总教练、营养师、首席运动官科学的指导，每天在线指导你怎么正确的运动，我们还精心挑选了舞蹈、燃脂操等多种燃脂的运动，来帮助你快速又健康地达到减脂减重效果，呈现你该有的完美曲线。你准备好了吗？快来加入减脂行列吧！

  脂达人5+2不仅是一款减脂瘦身的爆品，同时也是助你实现财富梦想的有利助手！如果你也想减脂瘦身或是想一个人在家创业赚钱，请马上与我们联系吧！

  一份可以实现美丽和财富梦想的事业正等你来参与！咨询请加****V信：13274543226****



****版权声明****:本文:[[个人在家创业小项目]既能一个人在家创业又能减肥——脂达人新品科学](http://www.cybhgw.com/zhenmezaijiachuangye/zjcygdsmh/344.html%22%20%5Ct%20%22http%3A//www.cybhgw.com/zhenmezaijiachuangye/zjcygdsmh/_blank)由[在家创业网](http://www.cybhgw.com/%22%20%5Ct%20%22http%3A//www.cybhgw.com/zhenmezaijiachuangye/zjcygdsmh/_blank)原创。
如需转载请注明出处：[http://www.cybhgw.com/zhenmezaijiachuangye/zjcygdsmh/344.html](http://www.cybhgw.com/zhenmezaijiachuangye/zjcygdsmh/344.html%22%20%5Ct%20%22http%3A//www.cybhgw.com/zhenmezaijiachuangye/zjcygdsmh/_blank)