

TOP 养生 | 健康最亮点



我要健康体魄

5月
美丽手册
Action

健康的肌肤,结实富有弹性的肌肉和亮丽自然的发质也许会让人有一种美的印象,这些都来源于平衡的饮食和积极的体育锻炼。运动除了能带给你俏丽的身姿和完美的曲线,还能令你容颜娇俏、肌肤水嫩。最重要的,运动特别是有氧运动,可以塑造健康、美丽、自信的你,健步、慢跑、打球、游泳、爬山、骑自行车、健身操、太极拳等,能加快身体的新陈代谢,排除毒素,减少感冒的概率,缓解身体的疼痛,帮助深度睡眠。五一做做有氧运动吧,让健康体魄升级你的美丽。

郑州晚报记者 李鹏云

健步 慢慢“吃掉”脂肪

健步被誉为人类最好的“医药”,这种富有活力的疾走即使对于身形稍胖的女性也很理想,因为它不会加重关节的负担,还可以慢性消耗脂肪,预防骨质疏松。力量型行走可以将骨质密度提高50%,请从20分钟开始,逐渐加大运动强度,慢跑一分钟可以消耗10千卡热量。

舞蹈 舞出婀娜身姿

身为女人,我们的运动能力有时候弱于男人,那是因为他们更善于用左脑,更容易掌握平衡。但是,我们可以通过后天的学习掌握所有的技能。比如说,通过舞蹈训练我们锻炼了大脑。协调性加强了,平衡感变好了,身型也在不知不觉中变苗条了。

游泳 减缓皮肤松弛

游泳时,四肢关节不承受重力,完全是四肢肌肉的运动,可以有效地减少机体多余脂肪,增加肌肉的收缩力,同时,游泳时水流对全身皮肤的摩擦和拍打,对皮肤可起到特殊的“按摩”作用,有效避免和减缓皮肤的松弛和老化,皮肤会变得光洁滑润,富有弹性,具有一种“流线美”。

羽毛球 甩掉颈部皱纹

运动的力量适中,且简单易于掌握,运动中,眼睛、四肢尤其是颈部的运动频率非常高,可以有效地预防颈椎病、腰肌劳损,还可消除黑眼圈、颈部皱纹。

瑜伽 排毒又祛斑

瑜伽是所有的运动中排毒效果最好的。由于这时皮肤处在完全放松的状态,所以细胞生长和自我修复效率最高,有利于身体毒素的排出,更利于祛斑。此外,练习瑜伽让身体保持年轻状态的同时,帮助我们修整身体的线条、净化内心、释放压力,轻松塑造修长的体态。

仰卧起坐 能缓解黑眼圈

可以使腹肌、腰背肌、内脏一起运动,从而促进新陈代谢,连续做上几周,黑眼圈和脸部浮肿的状况都可以得到缓解。

小提醒

女性运动的注意事项

1. 不要把计划定得太高,锻炼是为了使自己有舒适的感觉。
2. 保证水量,最好每天3升水、果汁或茶,防止运动后皮肤干燥。
3. 运动后注意养护,要清洁面部,抹护肤霜及营养霜。
4. 运动后沐浴可以洗去身体的汗液、污垢,缓解肌肉疲劳,使肌肤更光滑。
5. 没有特殊情况的孕妇可以做适量运动,可以强化背部肌肉,预防血栓形成和静脉曲张,并防止体重增加过度。
6. 应及时补充营养,切不可为了减肥而运动后节食,要补充足够的水分、维生素和蛋白质。

第二代秘鲁玛卡 免费申领最后 2 天!

“老张,你到底吃了什么东西……”40多岁的老伴激动地问老张,怎么比年轻时还勇猛,连续三天让老伴吃不消。

他“老伙计,咱们这是老房子,隔音效果不好,你们两口子悠着点!”左邻右舍看见老张两口子出门,也在背后偷偷议论,比年青人还能折腾,也不知道哪来的这么大精神头!

一帮半大老头子纷纷逗老张“吃了什么灵丹妙药了,给咱也来两粒”,老张脸一红,说是儿子从国外带回来几盒玛卡,走的时候还剩两盒,他觉得不吃挺可惜的,就悄悄吃了,每天含一

片还挺方便。没想到当天晚上,老伴就感觉到他的尺寸、纬度都不一样,连续三天,夜夜让老伴受不了,折腾的时间也长,动静也大,吵得四邻八家都有点扰民。



一生只需几盒 永远不用再补肾

玛卡(MACA)是一种天然植物,产于海拔3500~4000米的南美洲秘鲁安地斯山区,数千年来,一直被印第安人看做是神赐的礼物。它不仅能让人精力充沛、强壮体质,还会提高雄性荷尔蒙分泌3倍以上,常年食用玛卡(MACA)的印第安土著部落,他们敢和狮子徒手搏斗,执行一夫多妻制,男人可以娶多个老婆,他们是最强的男人!

现代医学研究证实:玛卡(MACA)中含有的氨基酸、矿物质、牛磺酸、玛咖烯、生物碱等多种天然活性物质,能够显著提高男性体质、改善勃起等多种功效,被称之为“天然伟哥”“舌下圣果”。引起包括央视、花花公子在内的全球2000多家权威媒体报道。

玛卡——欧美男人的最爱

欧美男人的强壮一直被世界男人所向往,但是他们比起一夫多妻制的印第安人就差远了。

“我一直以为自己是最棒的,后来发现南美的印第安人竟然一人能应付多个老婆!”美国人类学家大卫·戴维斯博士表示,玛卡(MACA)是一种天然植物,产于海拔3500~4000米的南美洲秘鲁安地斯山区,印第安人常年食用玛卡,不仅精力充沛,而且雄性荷尔蒙分泌高出一般国家男

性3倍,当地实行一夫多妻制,因为一个女人根本满足不了丈夫。

欧美男性尝试玛卡(MACA)后发现,它比伟哥起效更加迅速,能够当晚效果立竿见影,并且第二天依然精力充沛,没有头晕、脸红等任何的副作用,这种“天然的伟哥”——被研制成玛卡益康含片,舌下一含,立即提高男性战斗力,风靡欧美及全球50多个国家!

来自秘鲁的圣品——玛卡

权威媒体节目专题报道玛卡(Maca)最新研究成果,片中称秘鲁科研人员发现,被视为国宝的天然植物——玛卡,能够显著提高人体性能。

是目前最新可以激发男性荷尔蒙分泌的天然物质,玛卡可提高男性能力180%~240%,成熟精子数量增加一倍以上。使男性下体由内而外充盈饱满,让中老年男性朋友们搭上激情末班车,恢复夫妻生活年轻态!

1992年—联合国将玛卡列为珍稀植物。

2001年—美国太空总署将玛卡作为宇航员食物。2001年—央视专题报道玛卡最新研究成果。2002年—中国卫生部门正式批准玛卡进入中国。2011年—舌下含服的玛卡益康研制成功,风靡全球50多个国家!



免费赠送 2 万粒,试服无效不花钱! 绝不含违禁成分!

近10年来,玛卡的神奇功效被越来越多的中国人熟知,很多女性悄悄表示,吃过第二代玛卡的男人的确是不一样的,吃过第二代玛卡的男人精力充沛,像电动马达一样不知疲倦,让双方都非常愉悦……为了让男性朋友受益于“舌下圣果”的神奇功效,厂家决定即日起举办“玛卡万人疗效大验证”免费试用活动,2万粒“舌下圣果”免费送给本市男性朋友,试用无效不花一分钱,让所有本市男人都能体验到玛卡益康带来的激情时刻!另外厂家还特别特惠活动! 全市免费送货,货到付款!



抢购热线 400-707-1220

30分钟提高战斗力 60天全面改善!

30分钟提高战斗力

只需舌下一含,立即刺激雄性荷尔蒙分泌,欲望唤起,当晚提高战斗力!

15天收发自如

持续服用半个月左右,精力充沛、体质初步改善,能够收发自如、勇猛无比!

60天全面改善

坚持服用两个月,体质全面改善,雄性荷尔蒙分泌旺盛,像电动马达一样,不知疲惫!

三大权威承诺 无效退款!

1. 绝不含任何西药、违禁成分,若检出您退货!
2. 当天见效,三天效果不满意,您退货!
3. 绿色天然,60天全面改善,达不到您退货!