

## 七种最有效的腹部减肥法

人到中年很容易发胖，腹部，腿部，臀部是容易发胖的部位，尤其是腹部，这几个部位发胖又是最难看的，所以**减肥**减这几个部位是尤为重要的！下面给大家介绍几种比较好的减肥方法。

### 1、大黄膏按摩减肥法

适合人群：腰腹部局部肥胖者

实行方案：蓼科植物大黄的根，含有大黄酚、大黄素、大黄酸等蒽醌物质。据药书记载，大黄有攻击导滞、泻火凉血、活血化淤、利胆退黄等作用。能使肠蠕动增加，促进甘油三酯、脂肪胆固醇的排泄，减少脂肪胆固醇的吸收而具减肥降脂作用，还能促进胆汁分泌，并使胆汁中胆红素和胆汁酸的含量增加，有助于脂肪的消化吸收，同时增强细胞免疫功能和抗衰老作用。

大黄按摩膏可以在专业的美容瘦身中心买到。至于按摩，你可以在美容院请按摩师帮你按摩，也可以在家中每天沐浴后自行按摩。

关键提示：坚持就是胜利用在此方法上绝对不为过，一般来说按摩当天就会看到效果，若想保持下去必须坚持。

### 2、苹果牛奶瘦腹**减肥方法**

适合人群：轻微超重，且肠胃健康者。

实行方案：每次减肥只两天。第三四天恢复正常饮食，然后再开始两天。一般在第一个周期内就可以看到明显的瘦腹效果。如果重复两到三个周期，则效果更稳定。

第一天：苹果 1 公斤（五六个，最多不能超过七个）。在这一天里，全天只能吃苹果，不能喝水，不能喝酸奶，不能吃任何东西！只吃苹果。吃的时候将苹果洗净，然后慢慢地一小口一小口吃。

第二天：酸奶或脱脂牛奶 1000 毫升，分成六七等份，每次喝一份。全天只喝牛奶，不能吃其他任何东西，渴了就用牛奶代替水。（也可牛奶、酸奶同时喝，但要注意量）

如果达到理想体重后，就可以用这个方法再来一遍。中间是不能喝水的。也不能把苹果和牛奶混在一起吃，必须单独分开吃，这样才有效。不能喝水，是因为我们在减肥期间如果摄入了水分，那么身体肯定先消耗摄入的水分，而不会消耗体内的水分。吃苹果日断水，基本上减的就是身体的水分，到了喝牛奶日，水分减得差不多了，就会减到脂肪。

关键提示：喝牛奶日很关键，不能喝水。如果循环几回，体重肯定可以下来。而且会比较切实地减掉体内的脂肪。建议可以把这个方法放在周末实行，作为清肠减重的好方法。

### 3、腰腹部吸脂术**减肥法**

适合人群：体重相对正常，但腰腹部脂肪过多者。

实行方案：腰腹部吸脂手术是一种通过体表小口（针眼），采用局部麻醉，吸除多余的皮下脂肪的体表外科手术。在手术前给予一定的镇静剂，术中用长效止痛药，术后镇痛效果可以维持 24~72 小时。腰腹部的吸脂手术是局部减肥手术，对全身情况干扰少。但是因为术后仍有一些轻微的反应和局部渗液，故 1 周内要避免重体力劳动。但是普通的工作还是没问题的。

吸脂手术是一种创伤性手术，在恢复期由于瘢痕收缩可能会造成局部皮肤轻微的凸凹不平，一般经过 3~6 个月，瘢痕软化后即可消失。术后 3 天内伤口会有稍许疼痛，可以适当轻微地运动一下，有助于吸脂部位的恢复。

关键提示：一般而言，吸脂可以在当时就达到瘦腹瘦腰的效果，而随着时间的推移，纤瘦效果将会更加明显。

### 4、做家务**减肥方法**

或许你原本有点懒，从今天开始做个勤劳的“灰姑娘”吧。记住一个重要法则：避轻就重。比如，扫地时不要使用吸尘器，要用抹布和扫帚，有意识地增加自己的运动量；在温度较高的中午选择洗衣服和熨衣服，会流一大堆汗；饿了就给自己做一顿精致的瘦身午饭，“厨师”一般都不愿意吃自己做的饭菜，正好控制你的食量。

### 5、粗盐**减肥方法**

粗盐有发汗的作用，它可以排出体内的废物和多余的水分，促进皮肤的新陈代谢，还可以软化污垢、补充盐分和矿物质，使肌肤细致、紧绷。

在超市或杂货店买几袋粗盐。每次洗澡前，取一杯粗盐加上少许热水拌成糊状，再把它涂在腹部。10 分钟后，用热水把粗盐冲洗干净，也可以按摩后再冲掉，然后就可以开始洗澡了。或者，在洗完澡后，在手掌上撒一大匙粗盐，直接按摩腹部，搓时不要太用劲，以免

把皮肤搓得更粗糙。

如果你的肌肤比较敏感，则一定记住，改用一种比较细的“沐浴盐”。

## 6、按摩减肥方法

这是一种最常用的腹部减肥法，利用揉捏的动作加上按摩霜对于脂肪的改善很不错。按摩可以提高皮肤的温度，大量消耗能量，促进肠蠕动，减少肠道对营养的吸收，促进血液循环，让多余的水分排出体外。以肚脐为中心，在腹部打一个问号，沿问号按摩，先右侧，后左侧，各按摩 30-50 下，每天按摩 1 次。

## 7、缩腹走路减肥方法

首先要学习“腹式呼吸法”：吸气时，肚皮胀起；呼气时，肚皮缩紧。对于练瑜伽或练发声的人而言，这是一种必要的训练。它有助于刺激肠胃蠕动，促进体内废物的排出，顺畅气流，增加肺活量。

原创文章，转载请注明：转载自[减肥吧 \[www.JianFei2009.cn\]](http://www.JianFei2009.cn) 谢谢合作！

本文链接地址：<http://www.jianfei2009.cn/jianfei/JianFei01424.html>

好的东西需要分享，如果你喜欢本文，就点击上面的复制按钮，介绍给你的朋友们吧~

本文 PDF 减肥书籍下载地址：<http://www.jianfei2009.cn/upload/七种最有效的腹部减肥法.pdf>

本文 PDF 减肥书籍下载：[最有效的七种腹部快速减肥方法下载](#)

以下是[减肥吧 www.JianFei2009.cn](http://www.JianFei2009.cn) 为你特别推荐的其它减肥方法的文章，希望你能喜欢！

[\[最适合在冬天进行的 10 分钟快速减肥方法\]](#)

[\[最好的几个最快速有效的健康减肥方法\]](#)

[\[减肥方法：一天减一斤的健康减肥方法\]](#)

[\[常见的快速减肥方法常识一一介绍\]](#)

[\[减肥方法：减肥专家说举重是最适合女性减肥的方法\]](#)

[\[四大有效减肥方法之坚持减肥才是王道\]](#)