

电臀潮妈洛佩兹 如何打造\$3.5亿美臀

近日,在全美音乐奖颁奖典礼上,为自己的“世界第一美臀”投保了3.5亿美元的詹妮弗·洛佩兹献上劲歌热舞,高叉裙大秀“电臀”。很多男人对电臀美女的背影心驰神往,迷醉不已。洛佩兹的美臀秘诀是什么呢?据说,30岁才开始都不晚哦!

1、爬楼梯和深蹲

这两种运动可有效锻炼下身特别是臀部和腿部肌肉,但存在磨损膝盖的风险,最好戴上护膝。而在游泳池里锻炼臀部和双腿是非常好的办法,不用担心膝盖磨损。

2、单车训练

经常骑单车的人比开车出行的人臀部线条更加立体,而且更有弹性,单车训练

在锻炼臀部的同时还可以有效消耗大腿内侧的脂肪。

3、柔软体操

以色列特种部队的柔软体操能侧重锻炼全身的肌肉组织,有效改善肌肉和脂肪的比例,同时令肌肤变得更紧实。

4、拆分饮食时间

洛佩兹制定了相当严格的饮食计划,她建议将每日三餐的进食模式拆分成每日

8餐,即每两小时进餐一次,这样可以在保证能量的同时维持体重稳定。

5、多吃抗浮肿食物

洛佩兹会吃一些来自海洋的食物,其中的钾元素有助于对抗浮肿,同时在运动前她建议少量饮用红酒,帮助加速新陈代谢。

6、杜绝臀部脂肪堆积

洛佩兹偶尔会吃一些高热量的食物,

但也会做好精细的计算,而且要在24小时之内通过饮食计划和运动将多余的热量消耗掉,避免臀部轮廓被脂肪问题影响。

7、坚持辅助美臀方案

洛佩兹会服用具有抗氧化效果的美容补剂来抑制游离的脂肪细胞,增加肌肉弹性,同时建议通过使用纤维产品配合按压来促进臀部皮下组织的代谢,维持臀部的线条。

国际美臀标准

1. 细腰丰臀,腰臀围比例为0.7:1。
2. 从侧面看臀部与腰部、腿部连接处曲线明显弯曲。
3. 从背面看臀部呈圆形或桃子形。
4. 臀部向后突起而无下垂。
5. 臀部皮肤光滑坚韧、富有弹性,皮下无过多脂肪,没有橘皮组织。

环球网

