

Mô phỏng thực y để giảm cân

Viết bởi Trần Hùng Phương

Chức năng, 09 Tháng 1 2011 08:30 - Liên tiếp chức năng của Chức năng, 09 Tháng 1 2011 08:31

Béo phì là 1 loại bệnh liên quan đến dinh dưỡng trong thực tế hiện nay. Một số liệu pháp phong thực sau đây có thể giúp bạn giảm cân hiệu quả.

- Hãy ăn tối trong những chiếc đĩa đen hoặc tối màu. Màu sắc của đĩa làm giảm sự thèm ăn của bạn tối trong tâm thức. Hãy ăn tối bằng đĩa tối màu và ăn trưa, ăn sáng bằng đĩa sáng màu.

- Dùng khăn trải bàn tối màu vào buổi tối. Đặt nó lên bàn sau bữa trưa nhằm kích thích sự thèm ăn của bạn trong khoảng thời gian còn lại trong ngày. Thông thường, các quán ăn hay sử dụng khăn trải bàn để kích thích cảm giác ngon miệng.



(Hình minh họa)

- Tạo cho việc ăn uống thành 1 nghi lễ thiêng liêng. Trang trí bàn với hoa tươi và sử dụng những bát đĩa bằng sứ tối màu. Hãy chú ý ngay và nói lời cảm ơn vì bạn luôn có sự ngon miệng ngon lành như thế.

- Tập thể dục với bộ đồ sáng màu. Màu sắc tươi sáng kích thích hoạt động trong khi màu tối làm cản trở mắt.

- Tập phía Nam, đặt 1 bức tranh trong đó khuôn mặt bạn được vẽ với 1 thân hình bạn khỏe ao

Màu phong thủy để giảm cân

Viết bởi Trần Hùng Phương

Chỉnh sửa, 09 Tháng 1 2011 08:30 - Lần cập nhật cuối: Chỉnh sửa, 09 Tháng 1 2011 08:31

Chúc. Ghi ngày bạn đặt đồ ăn để đi u đó. Tuy nhiên, hãy thức và an toàn. Chúc nên giảm khoảng 0,5kg/tuần để còn duy trì trình độ.

- Thức ăn nên đa dạng, màu sắc tươi sáng nên chiếm 1/3, màu sắc trung tính không nên quá 1/3.

- Đặt 1 chiếc ghế trên tầng để ngăn chặn bạn mất quá nhiều. Không nên ăn trước khi đi ngủ 4 tiếng.

- Loại bỏ những thức phẩm không mang năng lượng tốt.

- Giữ cho nhà cửa không bừa bộn. Hãy vứt những thức khi bạn liên tục để tăng cân. Hãy cố gắng bỏ đi quá bố sát khi bạn mất mồi và mất những hàng. Hãy để mồi ở khu trung tâm của căn nhà không bừa bộn.

- Dùng đồ sạch sẽ nhà bếp. Tủ bếp không nên để trần đồ ăn và các đồ làm bếp. Đặt 1 bát hoa quả tươi lên bàn để đi cho sạch sẽ và sạch sẽ.

- Hãy thêm 1 chút năng lượng vào trong nhà bằng cách đặt những Latin hoặc dùng những cam quýt. Vài giọt tinh dầu chanh vào bộ khuếch tán bằng nước sôi.

Tóm lại, những trình giảm cân của bạn cần có sự phối hợp của tinh thần, thức ăn và cảm xúc. Hãy sử dụng các biện pháp phong thủy để hỗ trợ cho việc giảm cân này. Hãy giành thời gian để nghỉ ngơi và năng lượng vô hình.

(Theo Suite101)
