

温岭一周

主管/浙江日报报业集团

主办/温岭日报社

营运/温岭日报有限公司

编辑/李婷婷

记者/施越野 江亚平 郑灵芝

设计/朱薇薇 郭林希 王巧萍

校对/季虹希 程丽

读者热线/86144111

发行总监/吴剑波

发行专员/郭锱锱

发行热线/86181890

广告总监/徐美红

房产汽车教育健康/王徐鹏(手机:13958632893)

朱华玲(手机:13566465550)

叶玲(手机:13634040603)

生活消费金融企业/林涛(手机:18858686556)

王晨曦(手机:15818647442)

朱挺(手机:18006584984)

张颖(手机:13666820592)

广告热线/86144008 86144088

地址/温岭市方城路91号温岭日报社

印刷/浙江日报报业集团印务有限公司

本刊稿件版权所有,未经许可,一律不得转载。



封面女郎简介

昵称:微微

微博名:@喂喂喂喂微微

出生年月:1990.8.2

星座:狮子座

兴趣爱好:游泳、跳舞

职业:营养咨询师

居住地:温岭横湖桥玫瑰湾

陈微: 每天8杯水 喝出来的“水灵”



Q:听说你是个营养分析师?

A:是啊,我从事营养师工作有一年半了,主要为肥胖、高血压、糖尿病,还有痛风患者等提供健康合理的营养搭配意见和方案。

Q:那你当初为什么会对营养学感兴趣呢?

A:最初对营养学感兴趣是因为以前我有点胖。

当时,为了让自己健康地瘦下来,

就开始钻研营养学,

大学期间也有上过类似的课程。

然后,我开始改善自己的生活习惯,

制定健康减肥的食谱。

慢慢地,我就瘦下来了,

而且再也没有胖过!

现在,我觉得能帮一些身材走样的人达到健康身材是一件很自豪的事情。

Q:能不能透露一下你是怎么坚持瘦下来的?

A:秘诀就是“控制饮食,健康饮食,规律饮食,适当运动”。

那个时候,我每天三餐按时吃,

早上吃好,晚上吃少。

饭后,我一般会站立15分钟—20分钟。

每天,我会喝1200ml以上的水,

尤其是早上起床后要喝一杯水!

而且,我从来不喝碳酸饮料。

Q:那你平时应该很注重养生吧?

A:嗯,我对自己还是蛮“严格”的。

多喝水是养生第一条。

虽然现在的饮食达不到排毒的效果,

但我们能减少“吃毒”,

特别是外面卖的一些食物,

经过油炸烤煎已经完全破坏了食材本身的营养结构,

所以我从来都不碰,就连外卖也很少吃,

怕毒素进入体内。

平时,我会多吃水煮青菜、酸奶等健康食物。

Q:就算再怎么注重养生,

多多少少也会有毒素在体内吧。

亲,那你都是怎么清除这些毒素的呢?

A:水是最好的排毒载体,可以稀释毒素,

并且随着体液循环带走毒素,

所以我每天至少喝8杯水来帮助排毒。

再者,我会选择早睡觉,睡觉也是很好的排毒武器,

尤其是女孩子,晚睡觉还会导致皮肤变差、

长痘痘、长斑哦,

还可能引起内分泌系统问题,

形成一个恶性循环呢!