

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/ 郭镗镗

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:@喂喂喂喂喂微

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!