

“玛雅摄影”杯商丘女孩之  
阳光女孩

伊人课堂

最佳的进食时间  
吃出好身材



对于想要坚持瘦身的人来说，吃饭永远是个令人纠结的问题。几点吃？吃几顿？吃多少？吃还是不吃？这都是问题！吃饭的时间问题，从本质上来说是身体的节奏问题，在不该吃的时候猛吃，该吃的时候却没胃口。可偏偏那些好心情和好身材都是用心吃出来的！

早餐：7点

这时你可能还躺在床上，可实际上你的体温已经开始上升，脉搏开始加快，交感神经变得逐渐活跃，消化功能也已经开始运转，胃肠道处于苏醒状态，能最高效地消化吸收食物中的营养成分，这个时候是吃早餐的最佳时间。

满分早餐：

1个完整的橙子，1杯咖啡，2个全麦面包，1份西红柿炒鸡蛋

加餐：10点半

要知道，在早上7点到10点半的这个时间段，你体内的新陈代谢速度要比在其他时间段快上40%。所以，此时你需要吃一些低脂肪的碳水化合物来补充能量，帮你集中精力、保持积极的工作状态。

满分加餐：

1个香蕉

午餐：12点半

同事们都开始逐渐起身，这也是你的身体能量需求最大的时候，是吃午餐的最佳时间。此时你体内胃肠道的消化积极性已经远不如早餐的时候，所以用餐时需要细嚼慢咽，万万不能一边盯着电脑一边吃午餐，这样不仅容易发胖，营养也无法吸收。

满分午餐：

含丰富纤维的蔬菜以及肉食、主食

下午茶：15点半

这也是需要立即补充能量的时候，因为你体内的葡萄糖含量已经大大降低，不仅思维速度变慢，烦躁、焦虑等不良情绪也开始冒头，如果再不及时补充能量，你的工作就很难顺利、愉快地进行下去了。

满分下午茶：

富含粗纤维的杏仁或葡萄干

晚餐：18点半

晚餐一定要在睡前4个小时解决，这是食物在胃肠道中完全消化吸收所需的时间。否则带着未消化的食物入睡，不仅会堆积脂肪，还会大大影响你的睡眠质量。

满分晚餐：

富含蛋白质的海鲜或豆类主食

姓名：郝冰  
年龄：21岁  
特长：画画，设计  
星座：摩羯座

参赛对象：17岁—25岁，身高1.60米以上的女性均可（有才艺者优先）。  
大赛评比：阳光女孩冠军、亚军、季军，最佳才艺奖，最佳潜质奖。  
活动参与方式：报名时带标准照片和艺术照片各一张。  
照片请发至电子邮箱：JJwbsqnh@sina.com  
传统照片请寄至商丘市归德南路6号京九晚报编辑部，照片请附个人资料及联系方式。  
咨询热线：2188131 2183101



报名地点：商丘市团结路天伦小区北门 玛雅摄影 报名电话：0370—2588899

本活动指定美容机构：杜韩整形美容

- ★报名选手可免费获得由玛雅摄影提供的摄影照一张
- ★报名选手可免费获得由杜韩整形美容提供的彩光卡一张

夏天妆容 不脱妆的小秘诀

夏日妆容最头疼的莫过于遇上花妆、浮妆、脱妆等一系列彩妆问题。别害怕，我们用一些小小的补救措施就能轻松拯救你的精致妆容，让你不必再慌慌张张地躲进化妆间手忙脚乱，也不必再因为妆容变花而感觉羞愧难当。今天就全方位地给大家讲解一下如何使自己的妆容24小时“常新不花”。

夏季皮肤最容易出油了，针对此时的皮肤特点，妆前的控油等特殊护肤步骤不能省略，彩妆品的选择和使用技巧也是持久妆

容的必修课。

1. 洁面产品要超洁力：

要对付油脂的话，清洁能力较强的洁面产品是一定要的，泡沫丰富的有颗粒的洁面乳都是不错的选择。此外，每周一到两次深层清洁毛孔，也是你减少花妆的秘诀。

2. 控油产品要用按摩法：

大家都知道皮肤偏油性的人应在妆前用控油产品，但是用手指轻轻在脸部按压的手法更好，接近于按摩的指法比拍打更能安抚毛孔，促进吸收，毛孔安静了，

油脂自然不那么活跃了。

3. 粉底要用带控油功效的：

粉底是夏季妆容的关键，最好选用带有控油功效的粉底，这样才不会让你的脸显得过于油亮。

4. 要用点状眼线：

眼线液很容易散开，用起来也要讲究一点。用防水的眼线笔先化完之后，在眼线上抹一层接近眼线颜色的眼影粉，能使眼线更持久。或用眼线液以点状的方式来描画眼线，眼睛同样有神，并不易脱妆。

(佳妮)



(菲菲)