

星制作 | XINGZHIZUO

史上最强减肥时刻表！ 不看你就安心做个胖子吧！

现在的妹纸没有几个不减肥的吧，但是，为什么总是瘦不下来呢？原因是，你没按照最有效的时刻表来啊！专业权威减肥时刻表，想减肥的妹纸必须记住啦！

6:45 补充维生素D

清晨在室外散步10~30分钟，可增加体内维生素D的水平。保持足够的维生素D对管理体重至关重要。

7:30 吃两个鸡蛋

早餐摄入足够的蛋白质可延长饱腹时间。与不吃鸡蛋的超重女性相比，连续8周每天吃两个鸡蛋的超重女性，体重和腰围分别可多减65%和83%。

7:45 喝杯绿茶

每天喝4杯绿茶可使热量代谢增加100千卡，绿茶中的儿茶素可发挥刺激代谢作用。

8:00 冲凉30秒

冷水淋浴可降低体温，激活棕色脂肪，有条件者可在早上8点冲凉30秒，有助全天减脂。

10:30 爬楼梯10分钟

在工作时间爬楼梯2分钟，每天5次，累计10分钟，坚持8周，体重可明显降低。

11:00 补钙

与不补钙的人相比，每天补钙1500毫克的人体内脂肪增加更少。

13:00 吃午餐

午餐建议选些富含镁的食物，如豆类、菠菜，有助燃脂。

15:00 “坐立不安”

伸伸腿、来回走动等属于非运动性产热活动，在不知不觉中完成的运动有益减肥。

16:30 吃点零食

吃点高蛋白零食，如一把坚果或者一小块奶酪，既有益于工作后健身，又可防止晚餐过量进食。

17:30 间歇锻炼25分钟

每周两次25分钟高强度间歇运动对锻炼肌肉效果良好。

19:30 吃晚饭

清蒸辣椒三文鱼、烤柿子椒和西红柿，外加一小碗糙米饭。三文鱼富含欧米伽3脂肪酸，辣椒可使代谢率提高20%，柿子椒和西红柿中富含钾，钠钾平衡对减肥至关重要，糙米富含B族维生素，有利于能力代谢。

提醒 | TIXING

手机上的这个功能赶紧关掉 一男子利用它，杀了一家三口！

在广东打工的男子刘某，由于女友提出分手，一怒之下竟从广东追到女友老家，残忍地将其一家三口(母亲、奶奶和弟弟)杀害。而此前，刘某从没有到过女友家，也不知道具体的家庭地址。他是怎么作案成功的呢？

原因竟然是……他仅仅凭借几张女友以前发给他的照片，然后根据卫星地图确定了女友的家庭住址，从而制造惨案。

社交软件暴露位置

社交软件通过手机定位能取得用户的地理位置。你以为只有微信、陌陌能看到附近用户与自己的具体距离？打开你手机的定位设置，几乎所有的APP都会用到定位功能！

手机定位有三种方式，有的是通过Wi-Fi，有的是通过GPS，有的是通过AGPS(Assisted GPS的缩写，即辅助GPS定位系统)，最后拿到的经纬度定位数据是有一些误差的。但一般来说，通过GPS定位精度最准，能精确到15米左右。

回想起自己在朋友圈晒过的照片，心拔凉拔凉的……千里之外，某个角落，也许有双眼睛正盯着自己，如果被坏人利用就太恐怖了！所以说，大家实在要用这些定位软件，一定要学会保护自己的信息安全。

- 1、定位功能只在需要时开启，用完及时关闭，不长期开启。
- 2、下载时不要选择那些小众的、知名度不高的第三方软件，安装过程中也要尤其注意安装提示。

荐读 | JIANDU

奶奶为什么要穿10岁孙女的衣服？

老人爱隔辈人，是人之常情，看看下面这位农村奶奶的故事，或许能给你和你的家庭带来更多启发……

儿子一家三口在城里，奶奶上月进城带了不少土特产，还专门缝制了3套衣服给孙女。但是衣服由于是农村的土布材料，老人缝制，再加上不是大红就是大绿，10岁的孙女第一眼就嫌弃了。

孙女寻思着如何处理这些衣服。妈妈在阳台上大喊说洗衣机漏水了，孙女抓起凳子上的衣服就跑到阳台，丢到地上当起了抹布，看到抹布是奶奶刚带来的衣服，这个妈妈竟然笑了笑没责怪孩子。正当一家三口洗澡后在电视机前看电视，老人去了阳台晾衣服，呆了很久都没出来。不知过了多久，老人眼圈红红地走到客厅，跟孙女说：“妞儿，那三套衣服奶奶搞错了，是奶奶自己的衣服，给你做的那三套，奶奶老糊涂给忘记在农村了。”

“哦，怪不得，很明显是老人的衣服。”孙女淡淡地说。爸爸的脸色变得非常难看。随后老人将地上的衣服拿起来，搓洗干净。

第二天，老人穿上了说是拿错的衣服，但是很明显，衣服非常小，并不是老人的尺寸。住了两天，老人就不放心家里的猪崽便独自回家了。

没多久，爸爸要过生日，母女俩给他准备了生日礼物，女儿送的是一顶帽子、妻子送的是一条领带，没想到男人的举动让两人大惊失色，淡淡地说了一句“太丑了！”随即，崭新的帽子和领带被当场丢进了垃圾桶。

“爸爸，你太不尊重人了！”女儿抗议。“你也会难受是吗？你会尊重人吗？”“还有你，你没父母吗？你懂得尊重老人吗？”男人转过头对着妻子质问。“奶奶给孙女做的衣服，你不好意思当抹布？老人家每天省吃俭用，好的菜不舍得买，漂亮的衣服不敢穿，身体脏了不舍得用沐浴露，一套床铺用了10多年，为了省钱不坐车，走了10多公里路牙缝里挤下来的钱，买上了乡下集市最贵的布，用手一针一线缝了一个月，手被扎破了无数个洞，不是你亲娘你就不心疼是不是？送给孙女的衣服，老人心疼被糟蹋了挤着来穿，亏你们做得出来！”

一周后，母女俩特意回了农村一趟，远远看见老人还是穿着“送给孙女的衣服”，眼圈都红了，孙女羞愧地低头。晚饭时，母女俩扑通一声跪在地上给老人道歉，一同吃饭的亲戚露出奇怪的目光，老人呵呵笑着说“这啥事呢！我不舍得给孙女，所以自己拿来穿了。”全部都笑了。

编后语：年幼的孩子，多多少少总会有不懂事的时候，家庭的教育非常重要。作为父母，我们要从小教会孩子懂得尊重身边的人和事，尊重别人的劳动，尊重别人的付出。懂得感恩和感激的孩子，才会得到别人更多的付出。

布鲁克林和小七比跑步，小贝看不下去了 网友：他家只有女儿是亲生的！



小贝带孩子出行又被拍了！布鲁克林和小七当街比谁跑得快，小贝看不下去，上前一把抱住大布，梳着哪吒头的小肉球一路狂奔。求布鲁克林的心理阴影面积……

网友评论

babysaybye：小七的头发一定是爸爸扎的。

我真是机智又勇敢的少年啊：有了小七之后其他儿子都是充话费送的！只有女儿是亲生的！

圆汉堡：小七不但会走路居然还会跑步了。

卖萌为生的熊猫君：这辈子拯救银河系的那个人依旧不会是我。

中苏西木：儿子回家哭成狗，不是亲生的！

常穿人字拖会影响XXOO

这是真的吗？

穿着人字拖既凉快又时尚，很多人都喜爱。然而，近期，网上却流传着各种有关人字拖损害健康的传言：长期穿人字拖会影响性功能，常穿人字拖会使脚部皮肤变硬，容易引起扁平足……很多小伙伴都惊呆了，这是真的吗？

A 大脚趾和二脚趾之间是属于肝经的一个穴位，行间穴(位于第1、2趾间，趾蹼缘的后方赤白肉际处)，而肝经的原穴是太冲穴(位于足背侧，第一、二跖骨结合部之前四陷处)，经常按摩太冲穴有疏

肝气、清肝热、平肝阳的作用。因此，常穿人字拖就会影响男性性功能的说法是不科学的。

B 大部分人字拖的鞋底是平的，而且很薄，穿这种鞋时，会影响足底受力的改变，也会致使人体足弓得不到有力的支撑，因而长期穿平底的人字拖比较容易导致扁平足。其实，长期穿平底鞋对足部也是不利的，可能引起脚底疼痛，甚至导致筋膜炎，建议常穿2~4厘米的、有减震抗震功能的鞋子。长期穿平底的人字拖较易导致扁平足。