

当体重管理遇到美食诱惑……



对很多人来说,体重管理就是日常生活的一部分,需要终身坚持。但不可否认,这个事说起来容易,做起来却很难。出生有满月酒,生日有聚会,升学有宴请,结婚有喜酒,更别说各个节日以及日常和家人朋友的小聚,哪一刻能离开吃

喝呢?面对丰富的美食诱惑和相对不规律的作息,你原本平稳的体重管理计划是否会被经常性的打扰?你是否总是忧心忡忡,担心一切努力付诸东流?与其每次紧皱眉头,还不如掌握一点实用的小技巧,主动出击,让我们既能充分享受团聚的欢愉,又不至于破坏自我体重管理的计划,岂不美哉?

以下是一些实用的小建议,希望可以帮助您的体重管理计划免受特殊情况的打扰。

1. 提前规划,设定小分量。

面对即将到来的聚餐宴请等,提前规划是关键。预估可能遇到的食物诱惑,主动思考应对策略。

可以事先决定自己将尝试哪些食物,并设定好分量限制,从小分量食物中获得满足感,避免无节制进食。

2. 提前吃高蛋白和高纤维食物,增加饱腹感。

灵活地保持日常的健康习惯,尝试寻找时间间隙进行简短有效的锻炼,如快走、开合跳或爬楼,以维持身体的活动量。选择相对健康的菜品,或是提前吃一些富含蛋白质和纤维的食物来增加饱腹感,减少后续对高热量食物的渴望。

3. 学会拒绝,勇敢说“不”。

在特殊场合中,学会委婉但坚定地拒绝那些不符合你健康目标的食物邀请。你可以提前告知朋友或家人你的饮食计划,获得他们的理解和支持。

4. “游戏时间”,智慧策略。

把进食变成一场游戏。可以设定一个“品尝挑战”,每个菜品只尝一小口,然后闭上眼睛,细细品味,猜猜里面有哪些调料。这样带着好奇心进食,不仅有趣还能有效控制食量,何乐而不为呢?

5. 移转目标,享受与亲友聚餐

的交流过程。

关注非食物乐趣。很多时候,特殊日子的魅力不仅仅在于食物。尝试将注意力更多地转移到与亲朋好友的交流、活动的乐趣或者体验新事物上。这样不仅可以减少对食物的过度关注,还能让这些日子变得更加丰富多彩。

6. 精心打扮,自信的心理暗示会增强自制力。

在有聚餐等活动的特殊日子里,不妨给自己来个“华丽变身”作为体重管理的最大奖赏。穿一件让你自信满满的衣服,化一个美美的妆容,告诉自己“我看起来真棒”!这样的心理暗示会让你更加注重自己的行为举止,包括饮食选择。你打扮得如此漂亮时,当然也会更加珍惜这份美丽,不愿意让它被过量的食物所破坏。

7. 灵活调整,积极面对。

如果偶尔“失误”偏离了计划,不要急着否定自己或陷入过度自责,更不能因此放弃。要及时调整心态,快速回到正轨。

记住,体重管理是一个长期的过程,偶尔的偏差不会决定全局。(据《北京青年报》)

分类广告

省级媒体 权威发布 微信办理 送报上门 (周一至周五出刊)

郑重声明:本版各类信息,如遇要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防受骗!否则后果自负。

广告刊登电话

15548876987 13354876987 0471-6635651

地址:呼市新华大街61号西护城河巷(原内蒙古日报社西巷)南口北方新报广告接待中心

遗失公告·减资注销·招标环评·结婚启事·出售转让

乘车路线:地铁1号线到人民会堂站下车(东北角)或3、4、19、59、56公交

察右中500千伏主变扩建工程环境影响评价信息第二次公示

根据《环境影响评价公众参与办法》,对察右中500千伏主变扩建工程环评相关信息第二次公示。

一、建设项目情况简述:察右中500kV变电站位于内蒙古乌兰察布市察右中旗,建设单位(内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司。本期扩建1台750MVA主变,2台60Mvar低压电容器。

二、公众查阅环境影响报告书的方式和途径:公众可通过<https://pan.baidu.com/s/1WJ3k7EKi8vUv1D0oCcB5w?pwd=pg97>提取码:pg97下载环评报告和公众意见表。

三、征求意见的公众范围:征求公众意见范围为本工程评价范围内或工程影响的公众。

四、公众提出意见的方式和途径:公众填写公众意见表后,可通过信函、电子邮件等方式向建设单位实名反馈意见,并留下联系方式以便必要时回访。

五、公众提出意见的起止时间:公众以信函、电子邮件形式提出意见起止时间为本公示发布起10个工作日内。

六、联系方式:建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司;呼和浩特市金川开发区;李女士15548172345;环评单位:内蒙古电力勘测设计院有限责任公司;内蒙古呼和浩特市海城八区写字楼;尚女士5321123邮箱:jing1@nmndj.wecom.work。内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电分公司2024年10月21日

阿勒泰500千伏主变扩建工程环境影响评价信息公告

我公司委托南京诺谱环保科技有限公司承担“阿勒泰500千伏主变扩建工程”环境影响评价工作。环境影响评价报告已完成,根据《中华人民共和国环境影响评价法》、《建设项目环境保护管理条例》和《环境影响评价公众参与办法》等法律法规及有关规定,报告书审批前向公众征求与该建设项目环境影响评价有关的意见:一、项目概况:本期阿勒泰500kV变电站扩建2台1200MVA主变,不新增500kV及220kV出线,每台主变低压侧加装2组60Mvar低压电容器。二、环境影响评价征求意见稿全文的网络链接及查阅纸质报告书的方式和途径:(一)环境影响评价报告书征求意见稿全文网络链接:生态环境公示网:<https://gongshi.qsyhbg.com/>;(二)查阅纸质报告书的方式和途径:公众可前往如下单位查阅:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司(地址:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东;联系电话:0473-6130123)、南京诺谱环保科技有限公司(地址:江苏省南京市江北新区珍珠南路2号23幢1301室;联系电话:025-58109329)。三、征求意见的公众范围:征求意见的公众范围为环境影响评价范围内的公民、法人和其他组织,环境影响评价范围之外的公民、法人和其他组织也可提出宝贵意见。四、公众意见表的网络链接:同环境影响评价报告书征求意见稿全文网络链接。五、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目环境影响评价和环境保护措施有关的建议和意见,请在上述网络连接下载填写《建设项目环境影响评价公众意见表》,将填写好的表格按如下方式邮寄或邮件至建设单位或环评单位。建设单位:内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司,联系方式:内蒙古自治区乌海市海勃湾区林荫大街南、车站路东;联系人:吕工,电话:0473-6130123。E-mail:1215576853@qq.com。邮编:016000。环评单位:南京诺谱环保科技有限公司,联系方式:江苏省南京市江北新区珍珠南路2号23幢1301室,联系人:郭工,电话:025-58109329。E-mail:853868403@qq.com,邮编:210031。内蒙古电力(集团)有限责任公司乌海超高压供电分公司2024年10月23日

寻亲公告

王秀花于2019年12月5日在呼和浩特市新城区大门口的路边草丛里捡到一名男婴(用黄色小被包裹),现用名:任泽强,请孩子的亲生父母、其他监护人或知情人员持有效证件与王秀花联系,并请将广大居民予以监督,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口,联系电话18004873971

寻亲公告

任长春于2013年2月23日在呼和浩特市赛罕区大门口的路边草丛里捡到一名男婴(用黄色小被包裹),现用名:任泽强,请孩子的亲生父母、其他监护人或知情人员持有效证件与任长春联系,并请将广大居民予以监督,公告之日起六十日无亲生父母及其他监护人认领的,公安机关将依法登记户口,联系电话15047881975

注销公告

呼和浩特市赛罕区蓝孔雀自闭症服务中心(统一社会信用代码52150105MJY0680493)根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》,经举办单位同意,拟向民办非企业单位登记管理机关申请注销登记,现已成立清算组,请债权人自见报之日起45日内向本单位清算组申报债权,特此公告。

遗失声明

●内蒙古好家宝贝母婴用品有限公司(统一社会信用代码91150207MA0MYM0E7U)遗失公章、财务专用章及法人章(许瀚)各一枚,声明作废●高力套遗失警官证,警号010476,声明作废

●郭林(身份证号150103198401213028)遗失与内蒙古北韵房地产开发有限公司签订的厂汉板回迁小区交房确认表,房屋信息:17#-1-1701,编号:HCM-E17-023,特此声明●内蒙古医科大学徐春铭(学号2021041191)学生证丢失,声明作废●苏尼特左旗联宇中通物流服务有限责任公司不慎遗失经营快递业务许可证副本,证件号码:蒙邮20190360B,发证日期2019年10月18日,声明作废●曹洛茜,身份证号152627200107102546,将呼和浩特市佳地房地产开发有限公司开发的呼和佳地苍龙苑1号楼6单元102号房的购房款发票丢失,发票号码015001900105,发票号码00738284,发票金额619857元,特此声明●内蒙古班第体育文化发展有限公司遗失由呼和浩特市春川物业服务有限公司开具的日期为2023年4月3日的物业押金收据1张,收据编号:0010564,收据金额:15919.78元,特此声明遗失●昆都仑区百斯特健身会馆(统一社会信用代码92150203MA7GA71719)遗失公章一枚,章号15020310047376,声明作废●呼和浩特市盛能劳务服务有限公司(统一社会信用代码91150123MA0R8WT239)遗失公章一枚,声明作废

●母亲:王海莎,父亲:张敏波不慎将孩子张蒙(男)出生医学证明遗失,编号1150126458,出生时间2008年11月17日,声明作废●乌海市力驰防冻液加工有限公司的公章遗失,公章编号1503020065776,声明作废●正蓝旗扎鲁斯文化传媒有限公司的公章(编号15253010006568),财务专用章(编号15253010006569),法人章(法人:乌云吉日嘎拉,编号0069868,金额45448元,特此声明)将内蒙古宇鸿房地产开发有限公司天府花园小区3栋一单元301号房《商品房买卖合同》丢失,合同号0060726,特此声明●王治新,性别:男,遗失出生医学证明,编号H150091819,声明作废●父亲:白亚洲(身份证号152502196010013510);母亲:项维新(身份证号150205197108240629),不慎将儿子白云昊(身份证号150102200706034614)出生医学证明遗失,编号H150062796,声明作废●达拉特旗达凤养殖场(个体工商户)遗失公章一枚,编号:15062110037504,声明作废●达拉特旗南伙村扶贫互助社(统一社会信用代码51150621MJY0928742)遗失财务专用章一枚,编号:1506210006145,声明作废●呼和浩特市格桑公益爱心协会遗失开户许可证及密码纸,账号:155634209358核准号J1910010197401,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市艺术厅北街分理处,声明作废

●本人刘玉珍(身份证号150123196606240026)丢失内蒙古天地伟业房地产开发有限公司开据的万象天地综合商住回迁小区回迁3#(C)楼1单元6层601号房面积补差款收据一张,编号0069868,金额45448元,特此声明作废●刘文(身份证号150121198706095512)将内蒙古宇鸿房地产开发有限公司天府花园小区3栋一单元301号房《商品房买卖合同》丢失,合同号0060726,特此声明●王治新,性别:男,遗失出生医学证明,编号H150091819,声明作废●父亲:白亚洲(身份证号152502196010013510);母亲:项维新(身份证号150205197108240629),不慎将儿子白云昊(身份证号150102200706034614)出生医学证明遗失,编号H150062796,声明作废●达拉特旗达凤养殖场(个体工商户)遗失公章一枚,编号:15062110037504,声明作废●达拉特旗南伙村扶贫互助社(统一社会信用代码51150621MJY0928742)遗失财务专用章一枚,编号:1506210006145,声明作废●呼和浩特市格桑公益爱心协会遗失开户许可证及密码纸,账号:155634209358核准号J1910010197401,开户行:中国银行股份有限公司呼和浩特市艺术厅北街分理处,声明作废

●范晋超(身份证号15282219891024661X)遗失位于呼和浩特市金川开发区金五路以北、金六道以东、东泰·熙悦府小区4号楼号楼1单元2401室购房合同,合同号2024YS00121006457,声明作废,所有权利不变●李宇婷(内蒙古丰州职业学院(青城学院)学生证,学号20232022024,声明作废●舒纪雅健康管理有限公司遗失法人(法人:唐静)章一枚,备案号1508020033763,声明作废●内蒙古汇百圣贸易有限公司遗失车牌号:蒙B7H47挂的营运证,证号150204166151,声明作废●内蒙古开鲁农村商业银行股份有限公司(法人:霍俊树)变更前为开鲁县农村信用合作联社,原公司“开鲁县农村信用合作联社委托清收结算专户”章作废,特此声明●内蒙古然丰生物科技有限公司遗失开户许可证,基本存款账户账号:15050170668800000601,核准号J1910020518201,开户银行:中国建设银行股份有限公司呼和浩特市乌兰察布西街支行,特此声明●包头市巨盛物流有限公司的公章(编号15020310007950),财务专用章(编号15020310007951)及法人章(法人:董乐乐,编号15020310007952)遗失,声明作废