

当体重管理遇到美食诱惑……

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》)

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,那一刻能离开吃

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。

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、建设项目情况简介: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公司。本期扩建2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/1WJ3kTEKi8fuUvD0oCcB5w?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,并请留下联系方式以便及时回访。

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;内蒙古呼和浩特巨海城八区写字楼;尚女士5321123邮箱:jing1@nmdnj.wecom.com。

内蒙古电力(集团)有限责任公司内蒙古超高压供电公司

2024年10月21日

寻亲公告

王秀花于2019年12月5日在呼和浩特市赛罕区蓝孔雀小区服务中心(社会信用代码150125105M1Y0680493)根据《民办非企业单位登记管理暂行条例》经举手表决通过,拟向民办非企业单位登记管理机关申请注销登记,并成立清算组,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。

寻亲公告

任长春于2013年1月23日在呼市市医院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18040873971。

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91150207MA04MYM0E7U)遗失公章、财务专用章及法人章(许渝)各一枚,声明作废●高力套遗失警官证,警号010476,声明作废

内蒙古荣信化工有限公司一期90万吨煤制甲醇项目环境影响评价公众参与信息公示

环境影响评价公众参与信息公开《内蒙古荣信化工有限公司一期90万吨煤制甲醇项目》征求意见稿已完成,现征求公众意见。

一、查阅链接:链接:https://pan.baidu.com/s/1fqaF256iznKgOQ1DyD0H4w?pwd=w629,提取码:w629,意见表:https://pan.baidu.com/s/1EHKYP-2sRlb39EzMt-7Jwv?pwd=tp9q,提取码:tp9q

二、征求意见的公众范围:项目建设地点位于达拉特旗三垧梁工业园区(N40°16'59.88",E110°2'44.20"),范围为项目评价范围内及附近的法人和其他组织。

三、公众提出意见的方式和途径:自本公告发布之日起10个工作日内,公众可通过电子邮件、信函等方式提交,涉及征地拆迁、财产、就业等与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

四、公众提出意见的方式和途径:自本公告发布之日起10个工作日内,公众可通过电子邮件、信函等方式提交,涉及征地拆迁、财产、就业等与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

五、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

六、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

七、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

八、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

九、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

十、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

十一、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

十二、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

十三、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

十四、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

十五、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

十六、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

十七、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

十八、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

十九、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

二十、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

二十一、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

二十二、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

二十三、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

二十四、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

二十五、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

二十六、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

二十七、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

二十八、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

二十九、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

三十、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

三十一、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

三十二、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

三十三、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

三十四、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

三十五、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com

三十六、公众提出意见的方式和途径:公众若有与本项目无关的意见或者诉求不适用于项目环评公参内容。

建设单位:内蒙古荣信化工有限公司,张总15149499895;环评单位:内蒙古凯越工程咨询有限公司,田工18586296384,821506161@qq.com</p