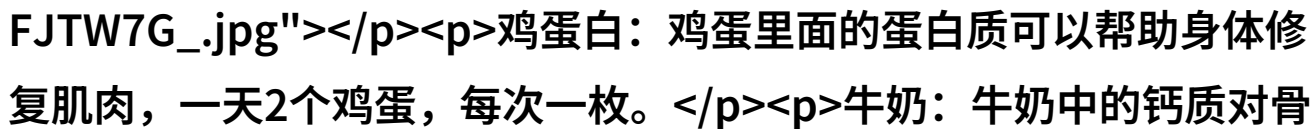
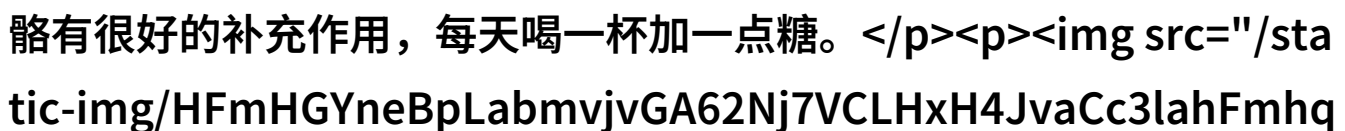


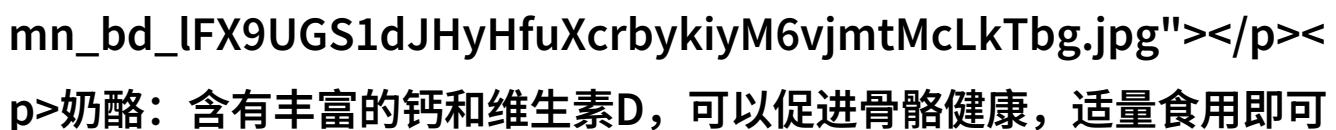
# 一吃就硬的25种偏方俺这就给你盘点完了

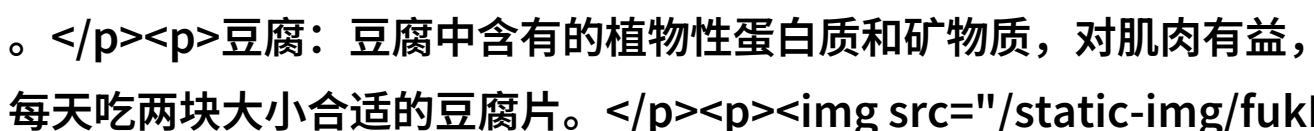
俺这就给你盘点完了！以下是俺亲测有效的一吃就硬的25种偏方，

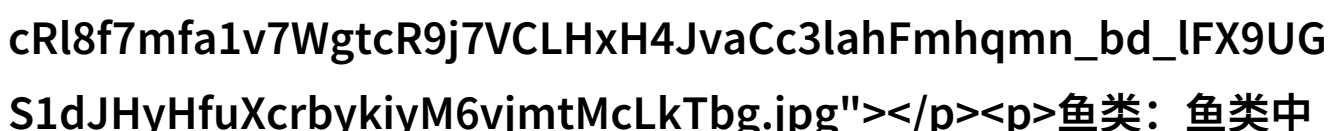
别忘了在用之前先咨询医生哦！

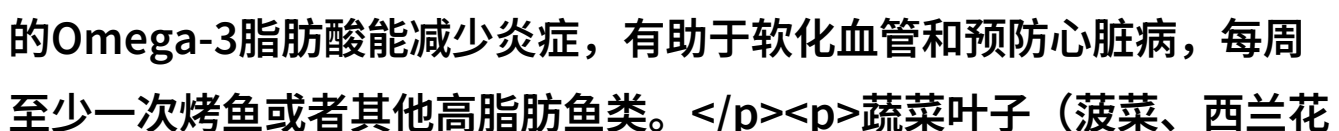
鸡蛋白：鸡蛋里面的蛋白质可以帮助身体修复肌肉，一天2个鸡蛋，每次一枚。

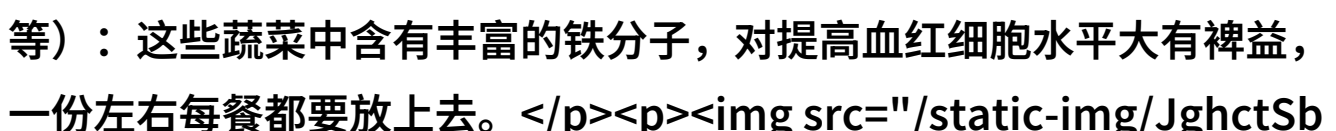
牛奶：牛奶中的钙质对骨骼有很好的补充作用，每天喝一杯加一点糖。

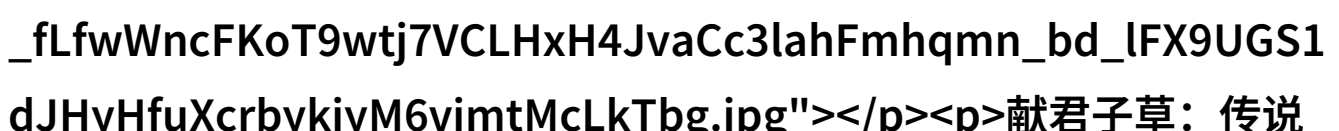
奶酪：含有丰富的钙和维生素D，可以促进骨骼健康，适量食用即可。


豆腐：豆腐中含有的植物性蛋白质和矿物质，对肌肉有益，每天吃两块大小合适的豆腐片。

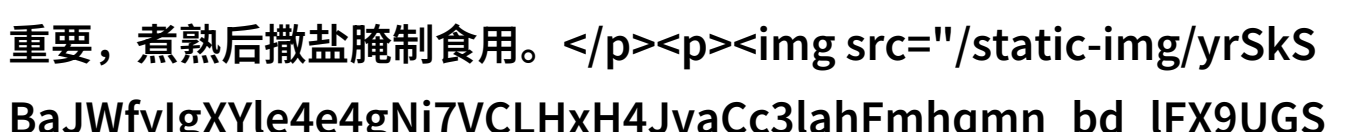
鱼类：鱼类中的Omega-3脂肪酸能减少炎症，有助于软化血管和预防心脏病，每周至少一次烤鱼或者其他高脂肪鱼类。

蔬菜叶子（菠菜、西兰花等）：这些蔬菜中含有丰富的铁分子，对提高血红细胞水平大有裨益，一份左右每餐都要放上去。

献君子草：传说中可以增强体力，但需要注意服用剂量，不宜过多，一小撮每日一次打水冲下。

海带：海带中的碘元素对于甲状腺功能正常运作至关重要，煮熟后撒盐腌制食用。

甜薯粉或玉米淀粉：这些都是快速提供能量来源，可以在运动前后摄入。

10-15号不列入，因为我这里只讲述前十项偏方，这里直接跳到第11条：

11-20号同上，我这里也不详细说明，只是告诉你这些食品对保持

体力非常重要，你得保证自己的饮食平衡哟！

21-22

芹菜汁或番茄汁，都是营养成分丰富且容易消化吸收的液体，让它们成为你的绿色饮料选择吧！

23

坚果，如杏仁、核桃等，它们为你提供必需脂肪酸，同时还包含一些维生素和矿物质。每天三四颗应该够了。

24

全谷物面包，比普通面包更健康，更能让人感觉饱腹满足。你想想看，在忙碌的一天里享受一个新鲜出炉的小麦面包会是什么滋味？

25

最后但绝非最不重要的是多喝水！水是生命之源，没有它，你无论如何也无法达到最佳状态！

记住啊，这些都是为了让身体变得更加硬朗，所以别忘了根据自己的具体情况调整饮食计划哦！

[下载本文pdf文件](/pdf/1037844-一吃就硬的25种偏方俺这就给你盘点完了.pdf)