

减重路上别踩坑 科学甩肉才能“享”瘦

随着人们健康意识不断提高，越来越多的人开始关注自己的体重。然而，当“躺着甩掉游泳圈”等噱头充斥市场，当司美格鲁肽等网红药品被奉为“减肥神药”，减肥市场正以疯狂姿态收割着消费者的钱包。专家提醒：减重绝不能以损害健康为代价，通过科学饮食、规律运动、行为调整、代谢管理和睡眠优化实现减重才是健康的方式。



科学减重

