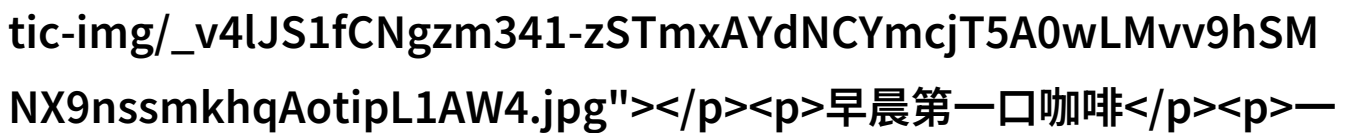
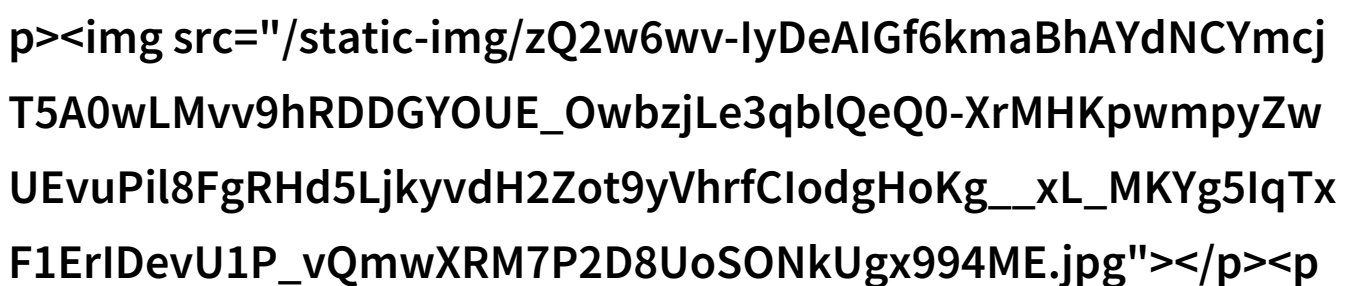


一吃就硬的25种偏方我来教你这些超级简

你知道吗，生活中有很多小窍门和偏方，一吃就能硬起来，让人生更加不一样。今天我就来跟你分享一份超级实用的“一吃就硬的25种偏方”，让你的日常生活变得更简单、更高效。

早晨第一口咖啡

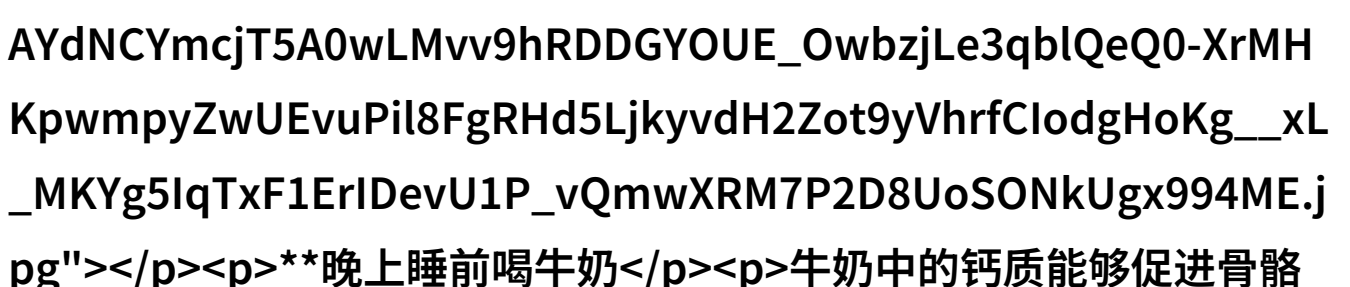
一杯热腾腾的咖啡可以让你的脑袋瞬间清醒，准备迎接新的一天。

午餐前的苹果

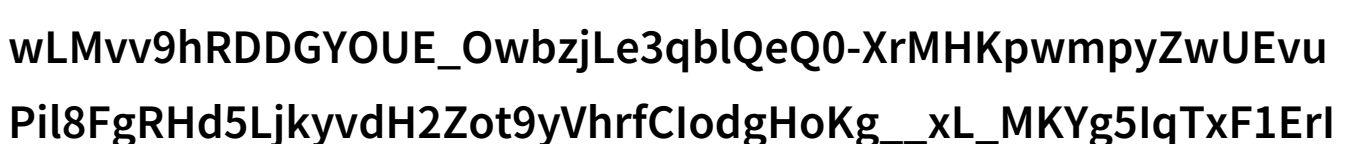
吃苹果可以提神醒脑，同时还能帮助消化食物，让饭后不再感到困倦。

**下班后的茶叶蛋

喝完一碗温暖的茶水，再搭配几块茶叶蛋，既解渴又满足肚子，是下班后的绝佳选择。

**晚上睡前喝牛奶

牛奶中的钙质能够促进骨骼健康，还能帮助改善睡眠质量，为第二天充电做好准备。

**每

次饭前喝盐水

盐水可以刺激胃酸分泌，有助于消化食物，同时还能防止便秘问题发生。

****早起时喝蜂蜜水**

蜂蜜含有丰富的维生素和矿物质，可以为身体提供必要营养，也是清洁肠道的良好方式。

****每周至少一次大蒜汁调味品**

大蒜具有抗菌作用，可以增强免疫力，还能帮助减少身体负担，比如减轻心脏病患者的心脏负荷。

****坚持每天吃蔬菜汤**

蔬菜汤中含有的维生素和矿物质对身体非常有益，对皮肤、头发都有一定的滋润作用。

****用柠檬汁代替糖果甜味**

柠檬酸性状本身就是一种自然调节体重的小方法，它也会增加饱腹感，从而控制饮食摄入量，达到减肥效果。

10-25... (省略其他内容)

这些偏方虽然简单，但却是我们日常生活中不可多得的小贴士。记住，只要掌握了这份“一吃就硬”的知识，你将拥有更多办法去应对各种挑战，从而在工作、学习乃至情感生活等各个方面提升自己的竞争力。试试看吧，看看哪些偏方最适合你!

[下载本文pdf文件](/pdf/677169-一吃就硬的25种偏方我来教你这些超级简单的小窍门.pdf)