

# 7种简单运动助减肥

近日,广东江门一7岁女童因偷吃妈妈从微商处购得的燃脂巧克力住进了ICU,经检测为西布曲明中毒。西布曲明为肥胖症治疗药,由于使用可能增加严重心血管风险,减肥治疗的风险大于效益,我国已停止生产销售使用西布曲明或相关制剂。其实,减肥药大多都有不少副作用,长期吃减肥药易对身体造成伤害。科学运动、合理饮食才是减肥的治本之策,印度pharmeasy网站分享了以下7种简单的运动,助你在保证健康的前提下减轻体重。

