

# 盛夏减肥,你要做「族」

盛夏,又到了减肥的狂热时节。可是,“我运动锻炼一个月,身体一点变化也没有”;“我两个星期里每顿只吃苹果,现在,我看到苹果就想吐”……听到这些抱怨,你是不是也能找到自己的影子?的确,面对“减肥”这个常说常新的话题,究竟怎样才能减肥成功呢?最近,减肥圈子里出现一个中坚群体,她们称自己为NONO族,崇尚健康减肥——对身体内多余的脂肪 Say NO;对不健康的减肥方式和生活习惯 Say NO。

## “不”盲从减肥

首先需要搞清楚的是:你是不是需要减肥。如果答案是肯定的话,接下来要做的就是找到自己的目

标。别想着喝减肥茶或饿上几天,就立竿见影地甩开了身上的赘肉。要知道,我们的体重不是一天长起来的过程,那么,要减掉这些体重也不是短时间能完成的。以一种平和的心态,做好长期“斗争”的准备,一步一步调整。我们不是为减肥而减肥,减肥最终是要获得一个健康的生活方式,收获的应该是健康和美丽。一般而言,减肥计划都应该按月推进,并随时测量成果,再根据效果随时修正减肥计划。

## “不”抛弃减肥利器

专家指出,适量的有氧运动和合理的饮食结构,加上特别针对顽固脂肪的减脂药品,整合减肥方案才可以得到立竿见影、持续有效的成果。因此,在坚持前两项的同时,你还可以选择一种科学的减肥产品,或者把自己交给专业的减肥机构。但是在选择如此减肥“利器”时,千万要谨慎,比如选择减肥药,安全是第一要素,大品牌,有权威机构认证。而在尝试专业减肥机构时,一定要擦亮眼睛,选择有专业资质及名声大、口碑好、信誉佳的店家。切不可“求瘦心切”,轻易尝试吸脂手术、针灸减肥、内毒素局部瘦身针、瘦身贴、瘦身药等减肥方式,以免对身体造成损害。专家建议,由于市场上减肥药品和减肥机构鱼龙混杂,付钱之前要先上网去查验产品的相关信息及减肥机构的资质,看它是否真的专业有效。

## “不”轻言放弃

制定了目标之后,就要采取行动啦!其实,最好的减肥方法就是“坚持运动+平衡饮食”。比如利用有氧运动增加能量的消耗,利用无氧运动提高身体肌肉的含量,从而提高身体的基础代谢率。保证每周运动3次、每次半小时以上的锻炼。在饮食上,专家提出摄入蛋、肉、鱼和火鸡等不含高糖和高油脂、但相对而言更能带来饱腹感的食物;在早上而不是晚上补充碳水化合物,多吃蔬菜水果。

除了合理运动和饮食控制之外,信心与恒心是第

## 让女人的公敌黄褐斑“下班”

真皮斑、黄褐斑是成熟女性最烦恼的事情,为了祛除恼人的色斑,尝试了各种祛斑霜、高档化妆品,也奔波于大大小小的美容院,大把地砸钱,可都难起到实效,不是去不掉就是易反弹,甚至直接损伤皮肤导致斑症加重。而记者从奇致整形美容医院了解到,奇致联合运用激光系统解决真皮斑、黄褐斑两大顽斑上的成功率已达98%!

奇致整形美容医院色斑全效管理系统,基于对皮肤机能科学认知的基础上,遵循皮肤的天然规律和作用机理,从大量临床成功案中提炼而成,采用最先进的激光技术综合治疗管理,并科学调节机能,重筑肌肤防护力,实现祛除现有有色斑和斑痕又可长久保持年轻健康态的目的。据介绍,奇致色斑全效管理系统具有三大显著特色:一是针对性强,强效针对35-45岁女性面部的真皮斑、黄褐斑、雀斑、晒斑、色素沉着等难题,由拥有丰富皮肤学临床经验的激光美容专家亲自为您量身定制个人激光祛斑全效方案;二是科学施治,精确检测综合分析设计,综合运用绿激光等数种尖端祛斑激光技术,有效祛除现有斑点,再通过专家科学组方长期养护,达到杜绝斑点再生的持久效果;三是效果显著,由于结合了现代医学、光学等多种尖端科技,通过外治内调、内养外护专业手段,较一般美容机构的单一手段治疗效果全面提升了5-8倍。专家权威提醒,目前,有的整形机构利用还没有或普通的设备做虚假和夸大的宣传误导消费者,所以消费者一定要多看、多问、多比较,选专家看设备,谨防上当受骗导致伤害。



**南京全美医疗美容**

学生教师暑期优惠 手术费8折

诊疗科目: **美容外科**

刘庆德主任主诊

江苏省医疗美容主诊医师

资深知名眼鼻专家

咨询热线 13905172027 13770647327

(苏)医广【2008】第03-03-016号

美丽热线 025-84731766 地址 中山路81号华夏大厦2401室(新街口华桥路口华夏银行北门上楼节假日不休息)

025-84731755 址

**南京光子美容美体中心**

科 / 技 / 引 / 领 / 时 / 尚

**E光一照 肌肤宛若新生**

祛斑

光子嫩肤领域的革命性突破

E光是世界“彩光之父”的Dr.Bitter再次为光子世界成功开创的全新光子嫩肤/除皱设备,是目前光子领域的重大突破。

雀斑 色素斑 黄褐斑 红血丝 高原红 毛孔粗大

不开刀 / 不手术 / 不针刺

**德国Iris 电波拉皮 除皱美容术**

“午餐式” ■无创除皱 ■随做随走 ■不需恢复期

美丽热线: 83204760 83204761

地址: 南京市湖南路12号2楼

**中国瑜伽行业协会公益 活动免费学瑜伽**

学瑜伽送: 1.免费进修2800元肚皮舞 2.免费进修2800元曼妙瑜伽(发证书) 3.免费进修1280元理疗瑜伽 4.免费理论冥想2000 5.免费进修2980元水中瑜伽 6.免费进修2000元高温瑜伽 7.免费进修流瑜伽 8.免费进修普拉提瑜伽

**业余班每周一、三、五晚双休日开课**

免费报名热线: 025-85682877 13851663856

瑜伽网址: www.jsyoga.com.cn

地址: 迈皋桥地铁站旁百通公寓5层(名额有限,赶紧行动吧!)

瑜伽培训QQ: 840052871

**国际肚皮舞教练培训**

小班授课

100%推荐工作、零基础培训 颁发国际肚皮舞资质证书

热线: 85537227 13851944274

肚皮舞网址: www.gjdpw.com.cn

地址: 迈皋桥地铁站旁百通公寓5层

国际肚皮舞教练任教

**韵动丽专业瑜伽馆**

韵动丽专业瑜伽馆现开设高温瑜伽、流瑜伽、哈达瑜伽、纤体瑜伽、基础与伸展。瑜伽普拉提,静心瑜伽等课程。

迈皋桥店电话: 85631558

地址: 迈皋桥地铁站总站对面阿歪楼上7层

大厂电话: 57012966

地址: 大厂十村钻石新城A座1704(华润苏果楼上)

QQ群: 62028620

凭此单可以免费体验高温瑜伽