

如果说参加S曲线拓展大赛的队员们,在第一周是因为新鲜与极度渴望变瘦的心情而坚持拓展的话,可到了第二周,队员们就明显“两极分化”了。当然,绝大多数人愈加刻苦,美体机构制定的饮食规则已经难不倒她们,因为那已经成为了她们生活中良好的习惯;而少数的几个人却为瘦了几斤而沾沾自喜,违规吃大餐啦!专家们一致提醒各位队员,要想获得满意的瘦身效果,一定要积极配合,这样才能让减肥塑体效果达到最佳。

【灰姑娘蜕变美丽行动】之S曲线拓展大赛



从L号到M号坚持到瘦

原本体重为76公斤的周慧,说自己胖了二十几年了,一直就没体验过“瘦”是啥滋味。秀域队“拓展教练”诊断她是遗传性肥胖,是不好减下来的体质。然而在秀域的土罐减肥方法下,周慧两周时间瘦了10斤3两。她这么形容自己变瘦的感觉:“以前我往哪一坐,肚子上的肉‘噗呲’一下就垂下来了,可现在完全没有这个感觉,腰腹两边的赘肉也没以前那么明显了。我以前穿L号(大号)衣服,可现在改穿M号(中号)的啦。”周慧让记者摸摸她的腰腹,果然变得紧致而有弹性,秀域队“教练”表示,土罐减肥在为客户减肥的同时,就收紧皮肤,一步到位,免去了客人在减肥后还要紧致皮肤的麻烦。

违规偷吃大餐影响成绩

在唯真龙江店进行针灸减肥的刘唯一,减重9斤。遵照医师制定的饮食规则,刘唯一如今的饮食十分规律而定量,“最奇怪的是,我现在多吃一点就觉得肚子太撑,吃不下了。”如今,她已经迫不及待地去买了一件T恤和牛仔褲。“其实,那条牛仔褲我早就看中了,但是一直穿不了,那天,我又去店里试了试,结果穿上了,我高兴坏了,立即付钱买下了它。”那要是后期在“唯真拓展教练”的针灸下,体重继续大幅下降,刚买的衣服不是又嫌大啦?刘唯一无所谓地说:“我继续买!”唯真队本周的“减肥冠军”是庆玲,减重11斤,欣喜万分的她表示,自己的目标是在再减20斤。相比刘唯一,庆玲,叶东芳就有点管不住自己的“嘴”了。上周四是叶东芳的生日,蛋糕、大餐、美酒……她和一帮朋友胡吃海喝地庆祝了一番。第二天,到新街口唯真减肥,上秤一称,涨了二斤。要知道,涨两斤肉就是这么简单,而要减

“S曲线拓展大赛”探营报道之二
切忌违规吃大餐



“教练”在饮食上的嘱咐与自己一日三餐的明细,“我以前吃夜宵,现在睡觉前绝对不吃饭。”教练教的饮食方法,已经完全成了我的好习惯,身体的负担都变小了。”

享“瘦”也需积极配合

王钦、张欣、金黎在瘦狐体雕队拓展的过程有点“本末倒置”。她们每次“入队”后,都舒舒服服地躺在床上,倒是她们的体雕师又是按摩,又是推拿,忙忙忙出了一身汗。原来瘦狐体雕主要以外向内补充人体LPA(外源性脱脂转化酶)的含量,让堆积脂肪在2分钟内化解,因此体雕师必须用独到有效的手法,加速人体对LPA的吸收,让LPA发挥最大的功效。据了解,这些体雕师的手法都是经过专业老师严格训练的,要是不合格,根本不让“上岗”!更有趣的是,队员们在“拓展”过程中,还会体验到“漂移”。因为体雕师恨不得将队员们大腿、臀部、腰腹的脂肪统统“撕碎”排出,因此体雕师按摩、推拿十分有力,往往推得队员连同床一起往前移动。体验者可能刚开始感觉有点不太适应,但是渐渐地,就十分享受体雕师的手法



南京恒丽医学整形美容
20余年成功经验 专业品质 诚信服务

韩式无痕祛眼袋
(并同时可祛除鱼尾纹、黑眼圈)

医疗美容外科
做漂亮的双眼皮
找赵霞主任 / 58809977 / 51563181

永久脱毛
面部提升除皱
特惠活动进行中

金陵瘦身首届II指
已让南京六万女性实现窈窕梦想

全民纤体大课堂
体验进行中

陈祥萍
2007年荣获《金陵晚报》首届纤体瘦身大赛总冠军

15年专业瘦身卓越品质
美丽世界·美·纤·体·SPA会所

共58元
肥胖检测+饮食搭配+冲淋浴浴+瘦身体验

东南路店:湖南路128号2-3F
TEL: 025-83228844
新街口店:新街口石鼓路33号东方名苑A座6F
TEL: 025-84464406

公共井店:白下区延龄巷2号
TEL: 025-84548381
马台路店:马台街天福园85号
TEL: 025-83263263

公司长期招收(美容师、美容学员) 咨询电话: 83227744

香山瘦身
十二年专业品质 铸就今日辉煌

你真认为
一种方法就可以解决全身性问题?
没有高科技的帮助就可以解决顽固部位?

减肥是一门很科学的专门学问,必须通过专业知识再配合先进仪器的运用,才能达到效果。

独家秘方 崭新科技
缔造最强纤体组合

周周定期检测纤体成效

优惠空前
纤腰送丰胸
美腿送翘臀

12年丰富专业经验
不断率先引入国际顶尖科技仪器
无需节食、吃药和手术,过程十分享受
采用先进科技和中医原理的健康瘦身方法
专业顾问量身设计个性化疗程
专业纤体师全程贴身跟进
确保每位顾客享有安全而快速理想效果

★粉碎顽脂组合
专利向心性按摩+最新射频溶脂科技
• 针对深层顽固脂肪
• 深入皮下3-5厘米
• 快速溶解及排出脂肪
• 有效解决产后,吸脂后腹部松弛

★紧身去纹组合
独家修身秘方+第三代M6健康纤体仪
• 有效改善橘皮纹及蜂窝组织
• 快速畅通淋巴,改善水肿
• 完美肩部尺寸

★曲线再生组合
古中医循经导引技法+法国完美体雕
• 丰腴上提胸部曲线
• 紧致上半身线条
• 紧实大腿臀部曲线
• 拉长美化腿部线条

◆总店:86550260 汉中门大街77号万源酒店708室 ◆龙江店:84450889 惠场门大街96号中侨大厦2单元603室
◆湖南路店:86630219 湖南路14号特创物业西楼 ◆金鹰店:84711930 汉中中路89号金鹰国际商城31楼B座
◆大行宫店:84650029 太平南路2号日月大厦17楼F座 ◆江宁店:62105469 翠文路47号(原时代超市正门斜对面)

坚持到“瘦”

手把手教你恢复苗条身材
纤体大课堂开课啦!

有个玩笑话,说农村人看不懂城里人,“我们好不容易吃上肉了,他们开始吃素了;我们总算有胖子了,他们不胖的人也在减肥了。”减肥,已经不再是肥胖者的口号,而被都市人定义为一种“积极的生活态度”。不过这个减肥是不应该是简单的“lose weight”(减体重)。“肥”才需要减,如果正常,保持健康的生活方式就好,减得太多,反而不美。为了让更多的朋友恢复苗条身材,重获健康,快报时尚周刊特别开设《纤体大课堂》,给您传递减肥界的最新技术,手把手教你拾获纤细身材。该栏目得到了“美的世界”美容纤体SPA连锁机构的大力支持。轻薄靓衫、摇曳裙摆,想要成为夏日里最动人的风景线,趁盛夏,快来纤体大课堂完美身材吧!



(公斤)÷身高²(米²)。当体重指数在20至24之间,说明体重正常,大于24是超重,大于28是肥胖。还有一种简单的,看腰围,女的大于80厘米,男的大于85厘米就可算作肥胖。不符合如此条件者,都是“伪肥胖者”。有人说,我喝凉水也会长肉!难道肥胖真的是基因带来的命运吗?确实,在很大程度上体型大小取决于基因。

本期话题:什么样的人需要减肥
常听身边很瘦的朋友叹气说:“我太胖了,我要减肥!”一听这话,真让人气不打一处来,“你还要怎么瘦法?”其实,是否肥胖有简单的参考公式:肥胖指数=体重

今生有约公主馆变身“亲民公主”

在南京众多婚纱摄影馆中,今生有约实在有些与众不同!2008年,今生有约的临水别墅——蔓园“法式生活摄影馆”开幕,独创的360度阳光影棚,采用顶级灯具布光、自然光和人造光多点糅合,融合水岸湖光,随时随地拍外景,多层次强调自然光影与主角的互动。2008年7月1日,今生有约位于中央路的公主馆优雅开幕。震撼的外景内拍,将康定的蓝天、湖泊定格在幸福的照片上,将美丽爱情海的浪花留在我们心里。外景引入室内——不再受天气的限制,



透明的阳光置入房间,连空气都会变得明朗、清爽起来。凡尘中的巧思——在记录幸福的照片中,我们可以为自己做些什么呢?烂漫的时节,拾起点点滴滴的幸福片段,不经意的,梦想就在平凡低调的美丽中,绽放出绚烂的花朵来。

现在,公主馆的套系正在热定,南京新人对今生有约品牌的信任正是今生有约发展的原动力。为此,今生有约公主馆制定了使所有粉丝欣喜若狂的价格:2780元起拍,如此亲民的尊贵公主,难怪众多新人趋之若鹜,热切期盼。

外防、内护 水之印的“美丽智选”

伴随阵阵暖风,令人向往的浪漫夏日又来到了。享受夏季的同时,你是否担心强烈的阳光对肌肤的伤害?炎炎夏日可是对肌肤考验最大的季节哦!知道吗?夏日紫外线对肌肤的伤害是极大的!容易造成肌肤水油关系紊乱,肌肤毛孔变大,种种肌肤疲劳问题接踵而至!选择适当的防晒产品防御紫外线对肌肤的伤害,已经是众所周知的护肤法则。但仅仅是防护,就足以抵挡夏日对肌肤而言严酷的环境了么?

如果要想减肥,要从“摄入”与“代谢”两方面去找原因,别急于求成,紧盯秤上公斤数,妄想快速减下来。培养健康的生活方式,拥有健康的身体,比那个数字要重要得多了。慢慢来。

作为领先倡导“导入式护肤”的水之印,在进入中国后迅速被越来越多选择理性护肤的女子所推崇,更成为时尚达人的不二之选。而在今年夏季,水之印更凭借其一直倡导“美丽智选”的护肤理念,在众多产品中特别为想呵护夏季肌肤的你,智选了最适合夏季肌肤防护和修复的美白防护液+美白面膜两款产品,帮助你的肌肤舒适地度过夏日,拥有阳光下的美丽动人,缔造夏日水润肌肤。

日用的美白防护液,将给你夏日完美的防晒呵护。其能够最大限度地抵御紫外线、预防晒伤,使得肌肤比任何时候都脆弱,此时内外患的肌肤更加需要对外的防护和对内的修复,通过双管齐下的有效护



来自韩国的专业塑身机构
个性减肥 科学引领潮流

吸脂减肥
零距离分解难减的赘肉

瘦狐一抹减

无需口服 无损脏器
分膘分减 靶向作用
匀速减肥 持续瘦身
不腹泻 不抑制食欲
绿色安全 权威推荐

瘦狐体雕是源自韩国的品牌,已有10年的纤体经验。瘦狐体雕来到中国,首先带来的就是专业减肥、塑身技术,为中国女性塑造完美身材曲线。

新街口店热线:66628708 66628709 地址:新街口金鹰国际27层A4座
江宁店热线:52191107 51192503 地址:上元大街与金箔路五金电器店后街招商24号