

奥运赛事已经紧张地进行好几天了,关注奥运的同时,我们的瘦身计划也不能停歇哦!这不,小编早就为各位姐妹制定了一套在家中、办公室都可以随时锻炼、简单而经济的小秘诀,它能帮你打造纤腿美臀、塑造修长美腿、美胸收腹,特别是能够锻炼、加强身体的每一块肌肉,说到不如做到,让我们伴随着奥运一起运动起来吧!

纤体大课堂

跟着奥运,一起运动

本期话题

在办公室,和奥运健儿一起“动”起来

在上下班的路上,只要时间允许,尽量少坐一站车,多走一点路,快步飞奔,让双腿充分运动起来,塑造修长美腿。要注意,走路的时候可不能踢着走、压脚走、八字走、踮脚走,否则会适得其反。上楼时,两个台阶一起迈,腿部用力蹬,身体向前冲,这样可以消除腿部脂肪。

办公室没人的时候,或是在家时,靠着墙坐在一把想象

中的“椅子”上,身体和大腿尽量保持垂直,坚持一分钟,将美腿提臀运动进行到底。站立的时候,两脚并拢、收腹、收臀、吸气、放松,如此般重复,不仅可以提臀,还可以让小腹更加平坦,大腿的肌肉更加紧实。大S在她的《美容大王》里也介绍过一个提臀的方法,就是每天可以在刷牙的时候,夹臀部20下。

运动的同时,也别忘了管好自己的嘴巴!减肥并非丑事,让同事知道你的减肥心志,减少在食物上“诱惑”你。携带低脂肪、低卡路里的茶点

到办公室,例如水果、全麦饼干、低脂肪乳酸等食品,每种最多一份。在办公桌上放个杯子或水瓶,随时喝水。当你觉得想吃甜的食品时,喝杯水,这种欲望很快就会消失。吃晚餐前,喝杯水,这可减弱你的食欲,想减肥的人,不妨尝试一两个星期,应可看出效果。

面对压力时,有的人会以吃东西作为发泄。其实,放下工作,走动一下,这比饮食更能够达到减压目的。如果真是走不开,可用无糖分的糖果解馋。最好能够在家里自备午餐,带到工作场所食用。这能够遵照自己的饮食计划,确保不会吸收太多致肥食物。吃饱后,利用一点时间散步,不要马上坐下埋首工作。

实习生
夏璇
快报记者
史丽君

热烈庆祝唯真荣获“**中医瘦身优胜品牌机构**”

唯真

第四代针灸减肥
专业的中医针灸减肥诊所

减肥

19年打造

Virgin Time

www.wzjf.com (唯真减肥网)
www.414918.com (专业美容减肥网)

紧肤疗法 针灸瘦脸 针灸减肥

血压正常了,脂肪肝好了,男士将军肚没了
减肥不只是女人的专利

劲爆 260元 / 10次
体验价 ◆特别活动◆

成功减肥的标准!

我们能够将**530**斤的人减到**130**斤!
且从2000年到现在体重没有出现反弹。

营业时间: 10:30-20:00 (每周六休息)

唯真承诺 不管减肥多少,皮肤不会松弛!

招聘针灸医生4名 (女性)

新街口店: 86856617 | 龙江店: 86213076

地址: 南京市石鼓路42号运华大厦1407(大祥有报社)
龙江中青大厦1号门11楼(金润发斜对面)

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
资深知名隆鼻专家

双眼皮、下睑袋矫正术
眉提升术、隆鼻术
隆乳术、面部除皱术
激光洗眉、洗眼线

咨询热线: 13905172027 13770647327
(苏)医广【2008】第03-03-016号

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)

025-84731766 地
025-84731755 址



中美医疗美容

品/质/卓/越
韩/式/风/格

工商注册号: 3201062302520 广告批文号: 苏中广证字(2007)第05-08-017号

个性仿生隆鼻 美鼻如花

针对各人的面部特点,根据美学标准,为您打造最完美的隆鼻方案。25年成功临床经验,让您放心选择。选用安全优质的仿生材料,采用微创内切口技术,手术无痛无痕。术后鼻子达到自然和谐之美,从任何角度看,都显得自然、圆润,塑造完美的容貌,典雅的气质。

彩光美白祛斑 300元/次

韩式双眼皮 塑造迷人双眼

不需要开刀手术,时间短,恢复快不影响工作和学习。双眼皮形态可以保持终身不变。

官丽华 主诊医师从业25年
江苏省首批美容主诊医师,成功为陈燕明星及方泰刚爱美女星塑造完美容貌,无一例失败,每一例作品都是自然与和谐的统一。

聘:护士2名

美丽热线: 83248003 85992890 南京市鼓楼区新模范马路9号
QQ: 843777039 www.515m.com (司肯后路口国电南自对面)

紫颖 美胸·美体专业连锁机构

www.ziying.com.cn

脱颖而出 紫颖*美胸

紫颖形象代言人: 法国名模Anna

紫颖天使丰胸、提升、还原、弹性、紧实、5大丰胸技法。

有效解决先天平胸、松弛萎缩、过度发育、大小不对称等胸部问题。

承诺疗效仅需8天,就能让您拥有令人称赞的漂亮胸部

【不打针、不吃药、不手术,安全健康,持久不反弹。】

更有意大利进口高科技美胸仪breast fit system 丰胸先锋 三围立体 自然美胸

7.8折 优惠
即日起凡新客购买丰胸疗程均可享受每日仅限5名

南京金鹰店: 汉中路89号金鹰国际商城34层B座 预约热线: 84730818 84730828
总公司: 上海市延安西路726号华城翰墨园20楼G-40座 电话: 021-52379286(总机) 美胸专线QQ: 504681339

Beauty World 金陵瘦身首屈一指

已让南京众多女性实现窈窕梦想

全民纤体大课堂
体验进行中...

瘦身前 瘦身时 瘦身后的对比图

月速瘦 37.6斤

肥胖检测+饮食搭配+冲淋浴+瘦身体验 共58元

美丽见证: 陈雅萍
2007年荣《金陵晚报》首届胖妞瘦身大赛总冠军

15年专业瘦身卓越品质
美容·美甲·彩妆·SPA会馆

湖南路店: 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4楼6F
TEL: 025-84464406
公司长期招收(美容师、美容学员)!

杨公井店: 白下区延龄巷2号
TEL: 025-84548381
马台街店: 马台街天福园85号
TEL: 025-83263263
咨询电话: 83227744