

快报第二届S曲线拓展大赛系列报道之三

看“魔鬼教练”是怎么瘦人、丰胸的



春季瘦身错误减肥观 饮食误区让你更胖

看了快报S曲线拓展大赛的进程报道,你是不是也心痒痒的,想用掉自己身上的赘肉呢?那从现在开始行动吧!但你能保证你的减肥观是正确的吗?

错误减肥观之一:营养太多导致肥胖,所以我要和鱼肉蛋奶说拜拜。

批判:这真是一个误会。有些人之所以肥胖,并不是单一的营养聚集,而是因为饮食中缺乏能使脂肪转化为能量的营养素。那么,体内的脂肪怎样才能转化为能量呢?这就需要众多营养包括维生素B、维生素B₆及烟酸。而含有这些营养物质的东西往往是一些减肥者不愿问津的奶类、花生、蛋及动物肝脏和肉。

错误减肥观之二:每天坚持慢跑30分钟,可以有效减肥。

批判:这种经历相信很多人都会有,但如果经常这样采用延长锻炼时间作为吃的补救措施,就会把自己置于过度训练的境地。当你的身体总是处于训练的疲劳中,也就是身体对运动感到不适应,想达到减脂的目的是很困难的,因为过量训练可以导致体内分泌某种激素,这种激素会使肌肉不能合成。可是,对一时贪吃就没有办法了吗?当然有,你可以在下一餐中少吃一点。

错误减肥观之三:辛辣食物可以减肥。

批判:有人觉得吃辣可以减肥,于是顿顿不离辣酱红油,究其“思想深处”,原是泰国、印度等国家很少吃肥肉,于是便推断出这与他们平日嗜辣有关。确实,吃辣后容易流汗,而且吃一点点辣就会使人有饱的感觉,这些加深了人们对于吃辣减肥的相信度。但是,你有没有考虑过:长期吃辣会影响胃部机能,有胃痛甚至胃出血的危险。还有,吃太多刺激性食品会使皮肤变粗糙,有人因此而冒出满脸暗疮,美好的嗓音也变得哑起来。吃辣减肥,是不是有点得不偿失?

教练:高丽名人

训练魔法:韩国专利美体技术

当“韩”风走上街头的同时,韩国高丽名人纤体美容机构带着一股“韩”风也吹进了南京的瘦身美容业。首次参加快报S曲线拓展大赛,高丽名人队一口气接收了10名队员,是参赛队伍中人数最多的。虽然晚于开赛时间一周,但高丽名人队已经显示了强劲的爆发力。

鲍小姐是公交车司机,长期坐着工作的她,腰腹部十分“粗犷”。幸运地被高丽名人队“收编”后,鲍小姐被安排在高丽名人新街口店“拓展”。拓展第一天,她就领略了韩式瘦身减肥的妙处。刚开始,纤体师为她进行穴位按摩,分为背部、腰部、腿部,鲍小姐整个人放松了下来。接着,工作人员为鲍小姐的腰腹部上纤体仪。据了解,这台纤体仪是拥有韩国专利技术,能对脂肪进行快速分解,并调整身体,养生美肤。鲍小姐说,像腰腹部有很多小针扎的感觉,麻麻的很舒服,感觉脂肪真的被击碎了一样。美体师告诉记者,这种仪器还能改善个人便秘、宿便的状况,改善排泄,恰好与高丽名人所倡导的由内而外、双管齐下、四维一体的有效疏通经络通道,加速体内淤积毒素的顺畅排出,从而与减重瘦身的主旨相得益彰。纤体仪结束后,工作人员又给鲍小姐的腹部部位敷上一种药包。据称,这种药包十分具有韩国特色,拥有高丽参、鹿茸等163种名贵药材,能温宫暖胃,促进新陈代谢,通过“内调”的方式,帮助鲍小姐实现瘦身梦想。



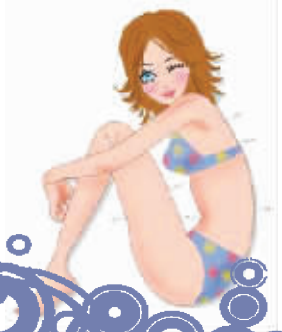
教练:唯真

训练魔法:中医针灸

中医减肥,已经越来越被接受,“掐死”肥胖的源头是人们所津津乐道的。此次参与快报S曲线拓展大赛的唯真诊所,正是以中医针灸减肥闻名。作为教练,他的训练法宝就是:针灸!

没错,就是那一排排银光闪闪的针!刚开始,队员们都对针灸有些恐惧,但两个星期下来,她们都渐渐爱上了“针灸”,因为这针像魔法棒一样,扎一次瘦一些。

其实,针灸针完全不像想象中的缝衣针那么“粗”,很细,纤长且质软。扎下去,就像蚂蚁咬了一口,酸胀感觉完全可以接受。而唯真所有的针具都是必须经过高温高压的消毒之后才能给患者使用,如果7天之内没有使用,还须重新进行消毒。每位患者都有属于自己固定的两套针具,这样就杜绝了一切传染、感染的根源。况且,除了减肥,它还具有补气补血、调理内分泌等作用。据唯真



教练:紫颖美胸

训练魔法:丰胸技法及特色美胸课程

而外的自然美丽,她的天使丰胸法是法国天使丰胸技法与中国传统的经络点穴完美的结合,将这一西方经典的美胸技术融入传统的点穴丰胸之中。由于是先天发育不良引起的平胸,美胸师首先为高小姐做背部、胸部,疏通经络,加之理性互动按摩,促进血液循环,这样能进一步使高小姐的胸大肌强健,提高乳房基础质量,并促进胸部脂肪细胞吸收更多营养,同时加大脂肪细胞体积;从而达到理想的丰胸目的。虽然是第一次体验,但经过美胸师的技法按摩,高小姐明显感觉到胸部胀大。



都对不起她们的付出。”两个小时拓展下来,宋小姐上秤一称,又轻了1斤多。不过,

做完一系列准备活动,从本期起,紫颖美胸队正式开始了拓展课程。身高1.72米、体重112斤的高小姐昨天进行了第一次拓展,一进紫颖店内,柔美温馨的美容室给高小姐留下了深刻的印象,在背景音乐的对衬下凸现女性的柔美新主张。经过严格培训的美容师以甜美的微笑迎接高小姐的到来,在女人间的交谈中,美容师为高小姐度身定制了个性化的美胸计划。

高小姐了解到,紫颖倡导由内

教练:美的世界

训练魔法:魔鬼速瘦疗程

记者日前跟随队员宋小姐在美的世界杨公井店体验了一回拓展课程。一进店,美容师就热切询问宋小姐的饮食、排泄等情况。接着,泡脚!这是不少客人都很喜欢的项目,在放满温热水的木桶里,享受放松滋润的泡脚乐趣。据美体师说,水里加了一些精油和浴盐,有助于消除疲劳,增强活力。

“贵妃出浴”后,等待宋小姐的是“蒸太空舱”。据美体师介绍,这种红外线瘦身太空舱是通过红外线发热促进生理氧化还原反应,促进血液循环增强新陈代谢,还能促进排汗及皮下脂肪的排除,有利于体内重金属毒素、沉积物的排除、排毒。虽然太空舱里有些热,但一出来整个人感觉轻松了很多。

接下来,是宋小姐最享受也最“享瘦”的推拿疗程。这时,两个美体师“一同上阵”,为宋小姐“拓展”。只见美体师们为宋小姐的上手臂、腹部、大腿等“重灾区”



挨个涂上减肥膏,然后用力地推拿按摩。这推拿按摩也相当有讲究,美体师说,要找准正确的穴位并力度持久,才能击碎脂肪达到瘦身效果。整个过程中,宋小姐很享受地躺在床上“任人拓展”,美体师们倒是使尽了浑身力气。宋小姐告诉小记,“每次看到美体师为我按摩这么用力,我都觉得很不好意思,她们太累了,所以我一定要积极配合,努力减下去,要不然

现代快报第二届 S曲线拓展大赛

预祝26位减肥塑形、丰胸拓展队员塑身成功!

S曲线完美计划 减肥塑形、丰胸快报全程跟踪

主办:现代快报社 都市圈网

参赛机构: Beauty World 高丽名人 唯真 La Zephire 紫颖丰胸

王春美容院 WANGCHUN BEAUTY SALON MODERN HALL

全新开幕 更大酬宾 更多惊喜

“摩登之星”、“漂亮之星”欢乐抽奖

让您体验新南亚风情SPA极致享受

王春美容院大堂实拍

王春美容院实景实拍

摩登请洽: 025-83198899

摩登地址: 中山东路300号长发中心CFC A幢负一~负二楼

http://www.wangchun.com.cn

新街口旗舰店: 南京汉中路108号金轮大厦一楼 025-84700891

山西路阳光馆: 南京中山北路178号(华江饭店旁) 025-83303110

夫子庙经典馆: 南京夫子庙大成殿广场西侧 025-52236060

月牙湖浪漫馆: 南京育荷河大街威御庭园05楼 025-84853838

水西门繁荣馆: 南京莫愁湖南路2号(左邻风度) 025-86565033

龙江风尚馆: 南京市草场门大街99号(金润发超市旁) 025-86204455

祛眼袋

三维立体除皱

韩式无痕去眼袋

其优势在于: 三维立体除皱是国际领先的除皱方式,它是通过中层(SMAS层)、深层除皱(骨膜层)多层次立体除皱,适用美国先进的内窥镜除皱设备,从根源上消除面部动力性皱纹,只需一次手术即可彻底祛除各种深层皱纹,使人肌肤整体提升,紧致,富有弹性,实现真正意义上的年轻化,术后效果持久。

激光气化去除眶内脂肪 三层紧肤提升松垂皮肤 紧致眶内筋膜 祛除皱纹、黑眼圈

张东医学整形美容

面部整形 鼻部整形 眼部整形 隆乳美胸 减肥瘦身 眉部整形 唇部整形 改脸型 嫩肤 祛斑 妇科整形等

珠江路88号新世界(百货)中心A座18层 (珠江路地铁站向东300米)

025-86507291 86527291

南京光子美容美体中心

科/技/引/领/时/尚

祛眼袋

祛斑

光一照 肌肤宛若新生

光子嫩肤领域的革命性突破

Dr.Biller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 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