时尚周刊 Fashion

全方位打造你的时尚生活

S曲线『月考』

有的减了18斤 有的违规吃大餐

瘦身一个月,生活开始变得简单。不少参赛队员们都有了脱胎换骨的变化。美体机构制定的饮食规则已经难不倒她们,因为那已经成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。

除了各瘦身丰胸机构摩拳擦掌誓夺第一外,在同一机构瘦身的各队员之间也有着小小的比拼。今天我们就来个"月考",将各家拓展明星的拓展成绩拿出来晒晒,拓展之星"现身说法"交上答卷,相信榜样的力量会给渴望苗条的你们一些瘦身希望。还要告诉大家一个好消息,曾作为首届快报S曲线教练之一的瘦狐体雕,日前也确定再次加入"教练组",队员选拔工作将于近期展开!

快报记者 史丽君

高丽名人队拓展之星:李玲玲

拓展成绩:减重10斤(拓展时间为三周)

其实早就该减了,只是之前过于享受安逸过于懒惰,一直没有进行起来。这次能够坚持并且小有成绩,多亏了高丽名人减肥计划功能。不仅能清楚地看到自己的曲线,还能认识很多朋友,和大家一起努力,讨论,加油!也认识了很多姐妹,彼此鼓励着,感觉真的很好。

我从小就挺胖,但是还不算太离谱,不过自从开始上学,这个肉就开始不停地疯长,势头非常凶猛!下决心减肥,想过很多办法,健身吧实在受不了它的强度,吃药吧怕吃出什么别的毛病,节食吧也不是长久之法……这让我在"痛苦"中挣扎了好一段日子。一次很偶然的情况下我看快报发现了"现代快报第二届S曲线拓展大赛"活动,并幸运地被高丽名人队"收编"。不知不觉,减肥已经三周了,我想减肥的酸甜苦辣只有真正经历过的人才会明白吧?一个月中,有过多吃后的深深自责,有过十点后的饥饿难耐,有过发现自己瘦了以后的欣喜无比,也有平台期的痛苦煎熬。但我深深地记得我第一次来论坛时看到过的一句话,"减肥是一种习惯。"而我自己也给自己又加了一句话:减肥要学会放弃。

紫颖美胸队拓展之星:高小姐

拓展成绩:胸围上、中、下围共增加10公分(拓展时间为两周)

我比较高瘦,一直希望能有丰满的好身材,穿衣服漂亮嘛,可是只有70A,看了好多介绍丰胸的帖子,有吃的、用的,还有精油什么的,但我个人属于懒的那类,于是幸运地加入了紫颖美胸队。

每次去紫颖都会感觉特别舒服,像在家一样,安静的环境、柔和的灯光,一杯暖暖的豆浆……大家都像朋友一样相互关心照顾,每天都有说不完的话,非常开心。点穴丰胸首先要进行"开背",美胸师通过背部的疏通来打开我全身经络,美胸师说这样不仅可以改善脏腑功能,还能不同程度地治疗和预防乳腺增生等疾病。点穴法施治过程中,会产生酸、胀、热、麻的感觉,乳房体会发热、发胀,可能是由于经脉被打通,头几次施治还有点痛,但坚持几次之后,便会发觉自己的胸部已达至不同境界,体验舒服了好多。

目前我已经进行了一个疗程,量了下果然效果很明显,谢谢你们,我真的很开心!接下来,我会更加配合美胸师,因为点穴丰胸需要全身心调理与配合,不良饮食、郁闷的心情都会影响疗效呢!

美的世界队拓展之星:李国红

拓展成绩:18斤(拓展时间为4周)

我是一个生完宝宝突然拥有160斤的胖妈妈。

在我没有进入美的世界减肥前,我一直认为减肥真的很痛苦,以前我减肥没有一次成功的,可是现在我真的不用怕了,减肥好轻松哦!

每天去美的世界以后,美的世界减肥顾问先让我称体重,再泡浴,然后有两位美体师,为我做全身按摩减肥,整个过程非常舒服。但是我发现,美体师却是满头大汗,她们是那么认真、负责,让我更加信赖她们。下一步,我就要进太空舱了。我很好奇,也很期待,因为她们告诉我进过太空舱后,会把体内的毒素给排出去。

目前我已经减掉18斤了!现在每天都在期待自己蜕变以后的样子!但是这还不是我的理想体重!我要再坚持、努力配合她们,一定要在我年轻的时候拥有完美的身材!曾经有人跟我说过,女人要善待自己,这样才对得起自己!

由于美丽妈妈产后恢复中心上周才加入我们"S曲线拓展大赛",选定的两位队员还未正式加入拓展课程。不过,美丽妈妈特别邀请会员之一的胥娟"现身说法",这位去年当妈妈的"80后妈妈"的切身感受,能给拓展大赛的两位队员以信心和激励!

"美丽妈妈"初体验

体验者:胥娟

2008年夏季结束的时候,所有的忐忑不安,全部都尘埃落定。在经历了过期、催产、难产、剖腹产,最后我期待了9个月的小宝贝出生了。等到快要上班了,才发现,自己已经浑身疼痛。身材也是严重走样,特别是肚子上的大西瓜纹,还牢固地趴在我的肚皮上面呢,真是欲哭无泪了!

无意中在西祠小猪版发现了"美丽妈妈",没想到还有专门针对产后妈妈的恢复中心,心中欣喜,决定去试验下!挑了个下午,我就直接冲到了金山大厦。接待我的长发MM先给我做了个测试,了解下我的身体情况!

MM让我当天先体验了一次绿色平衡调理和去纹。理疗师都有着统一的着装,并且戴着口罩,让我感觉又安心了一点。理疗师一边做,一边跟我解释穴位、手法、仪器的作用。调理结束后,我觉得身上真的是轻快多了!等所有项目结束后,接待我的MM给我拿来了一张表格,原来是给我配好的营养餐。都是针对我的身体情况给的建议。很感激!

一个下午很快过去了,生过宝宝以后,我还是第一次和外人说了这么多的话。身体上面的改变,这一次体验或许还看不出来,我却觉得,我愿意相信一次,给自己一次再变美丽的机会!

唯真队拓展之星:赵青霞

拓展成绩:16斤(拓展时间为4周)

当医生通知我,我成为了上周的减肥之星时,我的心中一阵惊喜。减肥对我这样体重比较重的人来说是一项比较艰巨的工作,但在进行唯真减肥的针灸治疗后,我对减肥产生了信心,针灸治疗加之科学合理的饮食、充分的运动,我相信体重问题可以得到逐步解决。唯真减肥的针灸起了一个调节食欲的作用,作为一个使用者我深有体会,对饮食进行控制已经成为我的生活规律。减肥是综合工程,运动不可少。在唯真减肥医师的指导下我明白了运动没有一定量是起不到作用的,现在每天都保持一定的运动量,身体和精神都比原先好。

肥胖这个现实问题,我们不需要逃避,而是要勇敢面对。