

「家有小胖墩」系列报道之三

家有小胖墩 烦恼真不少 几多家长盼支招

小胖墩想变身 家长也要跟着“变”

“孩子14岁,身高1.6米,体重却达到了140斤。快放暑假了,我们打算给他减减肥!最要命的是,孩子好像跟我们生疏了,我们要他做什么,他爱答不理!”看了“家有小胖墩”的系列报道后,朱女士打来电话。家里有个小胖墩,家长烦恼真不少。专家建议,家长在给小胖墩减肥时也要“动”起来。而所谓“动”,并不是简单地监督或跟着孩子一起运动。 快报记者 史丽君



小胖墩心理问题别忽视

“你瞧孩子吃得有多欢”,“我们家孩子长得很壮实”……别以为孩子小,他们就不懂得“话外之音”。如果有人说你长“壮实”了,你肯定会看看自己是不是长胖了,孩子们的感受是同样的。据李琴经络调理负责人李琴介绍,她举办过的历届夏令营都曾接收这样的孩子。有个女孩从小就胖,爸妈一直把她当男孩带。到了十五六岁,这个女孩还是一身男孩打扮,酷酷的,从不穿裙子,不轻易跟人交谈。还有个胖孩子因为一直跟外公外婆生活,在跟

李琴单独交谈时,他竟然说:“我希望爸爸妈妈死掉,他们的钱就属于我,我可以养活外公外婆。”可当孩子的妈妈一进来,这个孩子一下子亲密地朝妈妈怀里钻,还一脸天真无邪地对李琴说:“李老师,我刚才说的话,你不会当真吧?”

跟孩子“对称沟通”掐掉肥胖源头

那岂不是对孩子说不得,骂不得,只一味满足孩子的要求?李琴说,很多家长“爱而不得法”,与孩子“沟通不对称”,“爱”的内容就被堵塞了。这种“沟通不对称”表现在,家长把自己的希望和要求强加给孩

子,孩子不愿意,就是不乖。孩子根本体会不到家长用心良苦的爱。“小胖墩减肥想变身,家长也要‘变’!”李琴说,在孩子的减肥过程中,家长绝不是把两只手插在口袋里的“监督员”,你们也需要培训,学如何与孩子对称沟通!而李琴在即将举办的第四届“小胖墩夏令营”中,也特意请来心理咨询师阎增耀、“心理救灾”专家孙梧桐、黄埔父母学堂创办人许家齐老师、少儿教育专家丁俊等,为孩子及家长进行为期4天的“亲子培训”,教家长们更好地与孩子“心贴心”,教会孩子们感恩,去掉自卑、压抑与无助。

快来参加本周五晚的亲子沙龙

孩子减肥是整个家庭的事情!本周五晚6:30,李琴经络调理第四届“小胖墩夏令营”将在丰富路上的中央大酒店举行“亲子沙龙”。儿童心理咨询专家孙梧桐、阎增耀将亲临现场,教家长们更加了解自己孩子的内心,更加懂得如何帮助孩子更好地拥有自信。家中小胖墩的家庭都可以来参加哦!快报记者将对此次夏令营进行全程跟踪报道。“小胖墩夏令营”活动咨询热线:025-84217168,地址:丰富路民族大厦21楼。

告别减肥常见的九个最荒唐想法

形形色色的“减肥秘方”、“减肥理论”,让人眼花缭乱,难辨真伪。不妨看看国外医学专家列出的9条减肥谬论,从中知晓减肥的真谛,让减肥进行得有根有据。



1、所有的食物生来都平等

营养学专家建议,每天只能有30%的热量来源于脂肪。要少吃脂肪,尤其避免吃肥肉、可可脂和其他饱和脂肪酸含量高的食品(如奶油爆米花、冰淇淋等)。

2、忌食甜点

食物不能简单地分为好与坏两大类,适量进食才是关键。如果你很想吃甜食,那就放心地吃吧,不过其他三餐的食用量必须相应减少。其实可以试一试煮过的水果、加果汁的冰水或堆满浆果的松糕,这些食物不但能满足你的口味,而且又不致发胖。



3、禁食快餐食品

并非所有的快餐食品都是减肥者的“天敌”。一个普通的汉堡包、一块牛排或用低热量调料调出的色拉都是可供选择的美味食品。当然,它们热量极高,减肥者不可多吃。

4、体重反弹,想再减掉很难

可靠又不损害健康的体重减轻量为每星期0.5~1千克。达到这一目标最简单有效的方法是:每天禁食零食,晚餐八分饱,仅此而已。

5、苹果型肥胖与梨型肥胖没有本质区别

最近的研究发现:脂肪贮存在身体上半部分(上身和腹部——苹果型体型)比分布于下半部分(臀部和腿部——梨型体型)更容易引起高血压、心脏病和糖尿病。你可以通过全身减肥的方法避免肥胖综合征的发生。

6、节食是最快捷的减肥方式

研究发现,节食越频繁,机体贮存能量的能力越好。从长远的角度来看,反复节食会潜在地影响减肥效果。而且节食

超过三天还会引发胆囊疾病,增加肾脏负担,导致机体免疫力下降等情况。

7、可以尽情地享用脂肪代用品

别以为使用脂肪替代品的食物中没有脂肪,就可以尽情享受。为了保证总热量摄入不超标,还是得控制进食数量。

8、暂时偏食是减去体重的最有效方式

为了减肥,长期只吃一种食物(如水果、坚果)是最失败的减肥方式。一旦恢复正常饮食,体重会很快增加。

9、减掉多余的体重,仅仅看你吃什么

大量的研究表明:节食加锻炼的减肥效果比单纯节食要好,长期的中等强度锻炼比偶尔的剧烈运动效果好。日常生活中有意识地加强锻炼,如用爬楼梯代替乘电梯,走路代替乘车,自己做家务代替请钟点工等,效果比单纯节食要好得多。

La Zéphire 紫颖
知名美胸纤体专业机构,10年行业领先,安全丰胸有保证!

见证丰胸奇迹
将健康丰胸进行到底
增大 饱满 提升

紫颖法国天使丰盈技艺
更浪漫 更女人 更丰满

源自法国宫廷美胸技艺,完美结合中医传统经络点穴,不用任何药物。它直接对人体的经络调节,通过特殊手法得到丰胸效果。由人体不同经络的配位,加以自身的分泌机能,使之长大丰满,属于自然丰胸,相当于女性的第二次发育,效果持久不反弹。

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。

高薪聘美体美容师若干

非手术 非药物 自然健康 安全有效

庆上海金鹰店、港汇店盛装开业,
新顾客可尊享1880送1880特惠

www.ziying.com.cn
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

胖胖减肥 火热报名中

别让肥胖毁了孩子一生

由成功举办过四届胖胖减肥夏令营的
李琴经络调理主办

**10天南京全封闭
减肥夏令营 8-15斤**

为保证每个孩子100%的效果,27、28、29三天由专家团队为每个孩子量身定做减肥套餐

心灵成长——让孩子懂得感恩、负责、自信、自立、自律

李琴经络瘦身——让孩子的体重减10-20斤改变易胖体质,疏通经络,还可以长个子呢

四堂亲子教育课——让父母和孩子沟通无障碍

健康减肥课——教会孩子经络操并教会父母如何为孩子经络减肥

一日清体——建立好习惯,改善新陈代谢

热线: 025-84217168
025-84463976

**21天海边旅游
减肥夏令营 10-25斤**

21天的全封闭夏令营让孩子不仅减轻体重,更学会自我推拿减肥法,知道自己身体发胖的原因,由此增加自信心,建立好习惯。100天的跟踪回访,即30天身体全方位经络疏通调理,更有激励导师带领大家进行两天心灵导航,让孩子懂得感恩、勇于负责、学会尊重自己和他人,并能和周围人建立和谐的关系,在海边10多天的海边冥想和训练,由北京的瑜伽治疗师为孩子消除负面能量,用100天固定1个好习惯,让健康快乐与孩子一生相随。21天全封闭培训由少儿教育专家、心理学博士、能量治疗师、营养师、经络调理师全程陪同。

6月26日有专家团和家长孩子的见面会
详情请登录网址: www.xwllss.net 地址:新街口丰富路163号民族大厦21楼