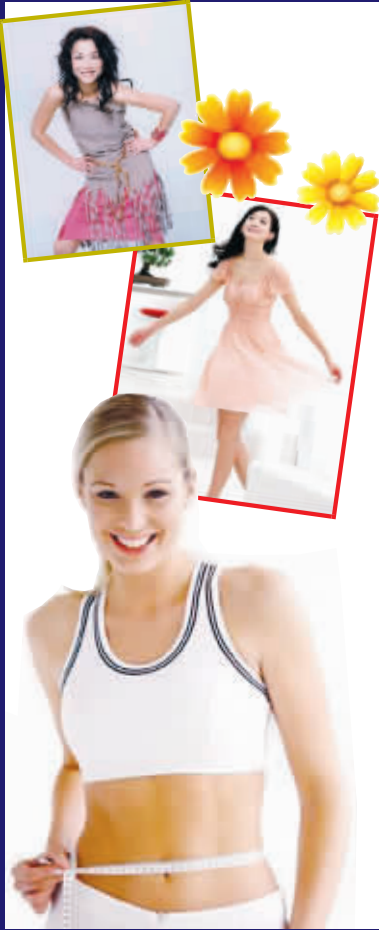


懒人减肥有办法 掌握技巧轻松瘦身



对爱美MM来说,减肥是一项长期考验,有没有经济实惠又有成效的减肥方法呢?



适中的睡眠

睡眠是最经济实惠的减肥方法,因为有规律的睡眠不仅能够有效解决体重超标问题,还能大量节约钱财,因为睡眠是不需要任何成本的最有效减肥方法。

美国睡眠医学会的发言人,科罗拉多州医生罗恩·克莱默表示,睡眠时间不当会引起肥胖等健康问题。睡眠不足或过多也可能导致肥胖。每天睡眠不足6小时的人中33%肥胖;每天睡眠9小时或更多的人中26%为肥胖;睡眠时间适中的人则“最苗条”,肥胖比例为22%。女性睡眠不足不仅会影响其体形,而且会导致心血管疾病、抑郁症和各种心理疾病的高发。

每天累积5000步

想瘦腰又没时间运动的女性,只要保持每天累积5000步以上的快走,就可以缩小腰围。快走不需要大量的时间和剧烈的运动,而是利用零散时间活动。

以每分钟100~120

步左右的速度来步行,保持微喘、可交谈的程度(心跳约120/分),每日30分钟,可以利用一天当中3~5分钟的空闲进行。每天累积快走5000步,不仅运动双脚,也能运动全身的肌肉,可让原本不喜欢运动、腰部肥胖的女性,在2至3个月内平均减去2公斤,腰围缩小3厘米左右。尤其是晚饭后散步1小时以上,对减掉粗腰有着至关重要的作用。

中医推拿

推拿其实是一种脂肪的运动方式,不需要你花费力气,你只需要躺在床上轻轻松松“做”运动。当你全身接受推拿师专业的推拿时,可以说是通过被动运动,以达到减肥目的。适合人群为懒于做运动或局部肥胖人士。

一般食欲过于旺盛的人,都是身体机能不协调的人,他们多有脾胃不畅、而且多湿、多痰及气虚通常是他们的体质特点,这些肥胖者若通过推拿进行减肥容易见效。

推拿减肥是在人体体

表循着经络的走向,进行点按、推拿等手法,并针对某些穴位进行重点刺激,以特定的组合推拿手法,走遍全身12条经络,调理脏腑功能、抑制食欲、消除异常饥饿感和疲劳感,改善微循环,平衡阴阳,使体内多余脂肪加速分解代谢转化成能量,从而达到减肥瘦身的目的。还可针对不同的肥胖部位进行按摩,有针对性地让某些部位瘦下去。

减慢用餐速度

在人的大脑中枢里面,有控制食量的饱食中枢和饥饿中枢,如果吃东西的速度快,明明所摄取的食物分量已经足够了,可是大脑却还没收到饱食信号,所以在“不知饱”的情况下,过度摄食,身体自然会肥胖起来。

那些进食速度较快的人到40~50岁时的体重,均会较他们20岁时出现明显增加。而如果一个人的进食速度一直比较慢,那么当他40~50岁时,体重仍将保持在20岁时的水平,或是仅略有增加。

开营3天 最棒的瘦了5斤半 “胖胖夏令营”捷报频传 免费名额仍接受报名

“才开营3天,最棒的孩子已经瘦下去5斤5两啦!最少的也掉了3斤多肉!”据举办“胖胖夏令营”的李琴经络调理负责人李琴介绍,于9日开营的夏令营已接收了13个孩子。3天下来,除了身体重量的减轻外,最大的变化在于孩子们的心情和生活习惯。

夏令营开始的第一天,孩子们相互不是很熟悉,在做游戏、运动训练时还不是很放开。尤其是到晚上表演节目的时候,不少小胖墩都要求“关灯”,要不然不好意思。可两天下来,孩子们就和经络调理师、瑜伽老师、心理疏导老师等打成了一片。据李琴介绍,老师们教孩子“相互赞美”。当孩子们看到别人的优点时,相互称赞,个个被夸得像朵花似的,脸色也好了。夏令营有个孩子之前特别迷恋游戏机,一放学回家就躲进屋子打游戏,有时候家里来客人,他都不管不顾。可加入夏令营后,他和同龄的孩子们迅速融合到一起,学会了吃饭要细嚼慢咽,还学会了洗衣服(是到了夏令营后看到别的孩

子都自己动手,他也有模有样地跟着学起来)。连家长都“吓”了一大跳。李琴说,家人的呵护和关怀备至,是出于对孩子的爱,但也阻碍了孩子更多事情的能力发挥。夏令营安排的心理课、游戏课等就是让孩子们发现自己的潜能,和培养团队意识。此外,为孩子们准备的经络调理、瑜伽、快乐行走等课程,是让孩子在轻松快乐的氛围中建立好习惯——细嚼慢咽,喜欢均衡饮食,热爱运动,随之而来的便是体重减轻8~15斤。

目前,很多家长都要求李琴经络调理“胖胖夏令营”延期。为此,李琴打算在这个暑假循环举办“胖胖夏令营”,只要你想来参加,都可以来报名参加,这个团队会很热情并很快地“吸收”你哦!而快报向李琴经络调理争取到的参与夏令营的免费名额也仍接受报名。需要说明的是,这里所说的“免费”,是三天食、宿及三天瘦身、心理课程全部免费。年龄在12至16岁的小胖墩们均可打进热线13813837781报名哦! 快报记者 史丽君

La Zéphire 紫颖
知名专业机构,10年行业领先,安全丰胸有保证!
www.ziying.com.cn

乐享丰盈 为美蜕变
增大 饱满 提升

轻松成就魅力女人
紫颖为您恢复乳房年轻态

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。

更有意大利进口高科技
美胸魔师
breast fit system

让尊贵的您省心、安心、放心

庆上海金鹰店、港汇店盛装开业,
新顾客送惊喜心意礼

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

形体雕塑

如果你想拥有舒淇的身材或追求动人曲线的梦想。我们敢成就你的梦想,快把你的身体交给瘦狐体雕吧!

现代快报减肥志愿者
在瘦狐体雕的效果报告

吴小姐原始体重140斤 减肥后体重112斤! 胸部提升增大:4cm	金小姐原始体重130斤 减肥后体重108斤! 胸部增大:3.5cm
差值 9月1日 5月31日	差值 3月1日 5月31日
腰:24.5cm 94cm 89.5cm	腰:18cm 90cm / 7cm
腿:18.5cm 95cm / 8.5cm	腹:12cm 102cm 90cm
胳膊:6.5cm 36cm 29.5cm	胳膊:5cm 35cm 30cm
臀:12cm 104cm 92cm	臀:16cm 100cm 84cm
大腿:8.5cm 60cm 51.5cm	大腿:9cm 59cm 50cm

体雕 ≠ 减肥!

与减肥不同,体雕更具有针对性。可以针对脂肪堆积现象严重的局部身体部位使用,如大腿、臀部、腰部、腹部等。通常,体雕的效果不一定表现为体重下降,而是通过“身体厚度”或者“围度尺寸”的减小表现出来,并不是每个人都需要减肥,但是体雕却是希望获得窈窕身体的女性所不可忽视的重要一环。

- 来自韩国的国际美体机构
- 源自韩国 女性身材管理专家
- 本品牌被南京消费者评为“最佳塑形奖”
- 获现代快报“最完美S曲线塑身品牌机构奖”

新街口店:66628708 66628709 山西路店:66613838 66613839
地址:新街口国贸大厦27层A4座(大众书局楼上) 地址:金山大厦B楼21层C座(苏宁电器楼上)

龙江店:86269037 86269038 江宁店:52191107 51192503
地址:草场门大街中育大厦A座601室(金润发斜对面) 地址:上元大街与金箔路五星电器后面招商街24号