

时尚周刊 Fashion

全方位打造你的时尚生活

一块钱减肥是馅饼还是陷阱
>>B12
夏季祛疤痕 请您来报名
>>B13

找对好办法 蹬掉大象腿

A 脂肪腿代表人物: 布兰妮

成因: 不节食、不做运动。脂肪累积在腿肚、脚踝、膝盖处,轻轻一按即有橙皮形状。

快速消脂法: 补充 LPA
LPA 即脱脂转化酶,是人体分解、转化、减少脂肪的核心成分。它能抑制人体内多余油脂的吸收,并加快脂肪细胞内的脂肪分解速度,提高脂肪的自动代谢率。体内 LPA 越少,越容易发胖,反之,想胖也胖不了。增加胖人体内的 LPA 含量,被认为是变瘦的最有效的办法。既然如此,那就为大腿补充 LPA 吧。以局部瘦身见长的瘦狐体雕,会通过独有手法和藏韩密宗拔筋,促进血液循环将体内废物排出体外,接着,美体师会边从外向内补充人体 LPA 边为腿部按摩。不一会儿,就能看见大腿上有油状大颗粒物质,据称那是甘油三酯和脂肪酸,如此一来,就能消除大腿外侧、内侧和小腿赘肉!而分解腿部脂肪的同时,美体师还会利用现场排出来的油,转化为胶原蛋白营养,滋养皮肤

组织,防止因减肥而突然变瘦产生的皮肤松弛。

瘦腿 TIPS:

1、背部挺直站立吸气,双掌放头上,单腿提起,腿掌贴于大腿侧,左右腿各做 10 下。

2、坐在地板上,向内弯曲一条腿,先吸气,身体向伸直的腿前倾,呼气后坐直,左右腿各做 5 次。

B 肌肉腿代表人物——刘璇

成因: 过分剧烈运动及经常穿高跟鞋而令双腿肌肉发达。

解决方法: 推拿按摩

按摩和浸浴能有效缓解肌肉紧张。特别在运动后肌肉拉得最紧时,用按摩油做 15—20 分钟按摩,能缓和肌肉过分结实及粗壮情况。当初,美的世界在给酷爱打羽毛球的宋智慧减肥时,可没少用这种方法!每次减肥前,美的世界的美体师都会让小宋先去木桶泡脚。据美体师说,水里加一些精油和浴盐,有助于消除疲劳,增强活力。“贵妃出浴”后是“蒸太空舱”。这

种红外线瘦身太空舱是通过红外线发热增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。接着,美体师会对“重灾区”大腿涂上膏霜开始用力按摩,有效击碎脂肪和肌肉。

瘦腿 TIPS:

1、改穿矮跟鞋甚至平底鞋,每晚用消除疲劳护理品替双腿按摩。

2、多做慢跑和游泳等有氧运动,多以脚掌支撑体重。

C 浮肿腿代表人物: 阿娇

成因: 盲目节食兼运动不足,久站久坐都会使腿部压力倍增,浮肿会首先出现在小腿,严重的话会引起静脉曲张,小腿爬满“小青蛇”,腿更粗、更难看。

解决方法: 韩式养生调养

从韩式养生的角度讲,浮肿腿是因为腿部机能下降,同时缺少调养和运动。高丽名人的韩式养生减肥手法,通过源自大韩古方的点穴、按摩手法,有效帮助腿部

消除浮肿、静脉曲张,并通过养生手法打通曲张部位的血液循环,让女性腿部的血液循环系统自发地动起来,达到“本质”上解决了浮肿腿的成因。接着,利用高丽名人的养生仪器帮助腿部脂肪运动,加快腿部的脂肪代谢,促使运动的方式也让腿部变得更加健康、纤细,彻底消除浮肿腿带来的视觉“难堪”。如果你对腿部的要求更高、更完美,高丽名人会帮助你再次使用源自大韩古方的养生按摩手法,配合精油按摩,在消肿、消脂的同时让腿部线条变纤细,皮肤变紧致、光滑。如果你想使自己的腿部不仅仅是外在好看,内在同样健康,那高丽名人的韩式养生减肥法你一定要试试!

瘦腿 TIPS:

1、少吃盐少喝可乐等令水分积聚的食品。

2、每天睡前按摩小腿 5 分钟,帮助血液循环。睡前将脚稍微垫高,有助于消除浮肿。

3、做些去浮肿的运动。比如坐在椅子上背部挺直,左右脚轮流以 90 度角向上提起,每次约保持 5 秒。



盛夏,热裤、超短裙是许多 MM 的最爱。如果有大象腿可不成。怎么办?小记这就介绍几种击退不同肥胖腿的方案给大家,让你也能拥有纤细的美腿。快报记者 史丽君

王春美容院20年成功经营模式

江苏王春美容职业培训学校 ——培养时尚界金色蓝领的摇篮

暑期限时限额报名,
享受酬宾:8月4日——8月10日,
前30位报名学生,任何课程均享受8.5折优惠

学校地址:南京市草场门大街99号新城市广场北侧(龙江金润发超市旁) 外地学员免住宿费
咨询电话:025-84731711 025-84731722 网址:Http://www.wangchun.com.cn

如果您正面临:

- 学历不高,想掌握一门技术,自力更生,并为家庭创造财富。
- 拥有创业理想,想开一家属于自己的美容院或化妆工作室。

那么,走进江苏王春美容化妆职业培训学校

- > 在这里,你有机会学到王春先进的管理体系
- > 在这里,你有机会被王春录用,成为时尚界的金色蓝领