美容私房话

8种减肥方法 减晕了都瘦不下来

张小姐:为了减肥,我吃得很少,有时还吃泻药!可是收效甚微,过不了几天就“打回原形”了,现在恨不得去整形医院抽脂了!我的减肥方法到底哪出了错?

瘦身专家陈鹃:如果不借助纤体机构的帮助,自己自主减肥,那一定要注意方法,有些减肥方法,也许某天你晕倒了,你都瘦不下来!

1.不吃早餐

缺点:这点小学生也知道,不吃早餐不但阻碍营养吸收、影响精神状态,由于能量吸收减少,还会令身体机能自动调节消耗能量的速度,反而达不到减肥的目的。

2.抽脂

缺点:抽脂的后遗症也不少,例如皮肤松弛、表皮移位、留有疤痕等,无论对肉体还是精神都会带来创伤。

3.减肥紧身衣

缺点:实质只会增加被包裹之身体部位的流汗程度,而流汗排出的只是水分,并非脂肪。

4.抠喉

缺点:抠喉是在进食后再把食物吐出来的减肥法。长期抠喉会出现腹泻、习惯性呕吐、营养不良,甚至患上可怕的厌食症。

5.焗桑拿

缺点:焗桑拿会大量排出汗水,令体重出现虚幻的下降。可减去的是水分而非脂肪,一旦喝水补充水分后,便会回复原来磅数。

6.局部运动

缺点:很多人其实只是局部性肥胖,如肚腩、手臂、大腿等。集中火力做局部运动,当然能对症下药,不过要认真才能见效,每日起码做20分钟。

7.泻药

缺点:服食泻药或利尿剂减肥都会把体内所需的水分排走,一旦水分失去平衡,盐分和养分也会自然流失,影响身体正常功能,严重的还会导致抽筋。

8.电疗按摩器

缺点:有些美容院采用的电疗按摩器,原理是透过电流刺激令人肌肉结实富有弹性,而非直接消耗脂肪,对于要减肥的人来说,作用不大。

【链接】你有任何身材、肌肤方面的烦恼或不解,都可以发送邮件至xdkb06060@163.com,或拨打《时尚周刊》编辑部电话025-84783632,小记将邀请瘦身、美容专家为您“一对一”解答!

丰胸也要有境界 紫颖倡导健康丰胸新理念

来自英国太阳报的消息:拥有完美的胸部已经成为英美时尚女明星的一种流行,包括贝克汉姆之妻维多利亚在内的诸多美女为了拥有傲人的身材不惜忍痛挨刀。这样的效果虽然快速明显,但是让娇美乳房遭遇冰冷的手术刀,未免有些残忍了。丰胸,何不优雅进行?

来自法国的紫颖丰胸美体国际专业连锁机构正是这个行业的佼佼者之一。提起紫颖,人们便会联想到它那独一无二的法国美胸技艺与中国传统循经点穴原理的完美结合。它将西方美容美体技术的精华融入传统的经络丰胸之中,有专家指点操作于胸部,通过放松疗法、心理疗法,疏通经络,调整人体的内分泌功能,对乳房进行理性的互动按摩,促进血液循环,刺激脑下垂体分泌及荷尔蒙的增长,进一步使胸大肌强健,提高乳房的基础质量,并有效促进乳房的第二次发育,从而达到理想的丰胸目的,再现女性的娇美的身材。但紫颖的美丽主张并未局限于此,丰胸、美容、美体,三位一体的全面呵护,使来到紫颖的女子,想不完美都难。

美丽、优雅犹如蝴蝶的蜕变。现在起,拨打紫颖美丽热线:025-84730818、84730828度身定制一套属于自己的丰胸计划(全免费)。

白领眼袋浮肿被嘲像“金鱼” 眼袋精微整形让她前后判若两人

清秀佳人小兰是南京某物流企业的高级主管,却因为白皙的脸上挂了两串泡泡的眼袋,竟被同事们嘲笑像“金鱼”。再三考虑后,小兰决定到祛眼袋技术最全最棒的奇致整形美容医院,通过精微整形技术解除这个多年的困扰。

奇致精微整形实力派专家周长兵副院长指出,小兰的眼袋属遗传性眼袋,同时眼轮眶肌发达,再加上长时间不规律作息,所以尽管才30出头,眼袋已很严重。经过奇致的精微祛眼袋手术,两天后,小兰的大眼袋不见了,前后判若两人,重新绽放青春自信的笑容。

记者获悉,奇致祛眼袋技术一直是南京祛眼袋市场的领跑者,“有眼袋吗?去奇致吧。”正成为南京整形美容市场上的一句口头禅。今年,奇致在祛眼袋技术上进一步引入日韩最新技术,再度取得创新性突破,确立祛眼袋不拆线新标准。手术更精细,创伤更轻微,术后无需拆线,恢复更快,效果更自然。

周院长介绍,用激光汽化实施皮肤无损伤切口祛除眼袋,这是奇致开展了多年的独门绝技,适合于眼袋较大,皮肤未完全松弛、30-50岁之间的大部分眼袋人群,30分钟左右即可完成,无需缝针包扎、随做随走。而因年龄因素、眼袋严重程度、皮肤松弛程度,许多错过了祛眼袋最佳时机的眼袋患者不能使用激光汽化无损祛眼袋。“这一群体眼袋患者,精微外切提拉紧致祛除术是最好的选择。术后只有轻微肿胀、几乎无青紫,无需包扎,5天左右拆线,一星期即可恢复。”

祛眼袋技术援助热线:025-83153333

中美医疗美容

官丽华
主诊医师
★江苏省首批美容主诊医师
诊疗科目
医疗美容
联系电话
83248003 85992890
南京市鼓楼区新模范马路9号(司背后路口国电南自对面)

▪主诊医师从医25年
▪品/质/卓/越 韩/式/风/格
▪被评为最具影响力医疗美容机构

项目	优惠现价
双眼皮	600元
隆鼻	800元/进口2500元起
除眼袋	2000元(三层紧肤、无需拆线)
瘦脸	2000元/部位
面部除皱	200元/部位
丰胸	4800元
溶脂减肥	1500元/部位
彩光美白祛斑	1500元/五次

www.515m.com
QQ:492848428 电话:13305172910
医疗美容技术咨询:双眼皮、祛眼袋、隆鼻、隆下巴、修改脸型、面部除皱、隆胸、溶脂减肥、彩光嫩肤、祛斑

“夏日,我要瘦”瘦身节拍报频传”系列介绍之二

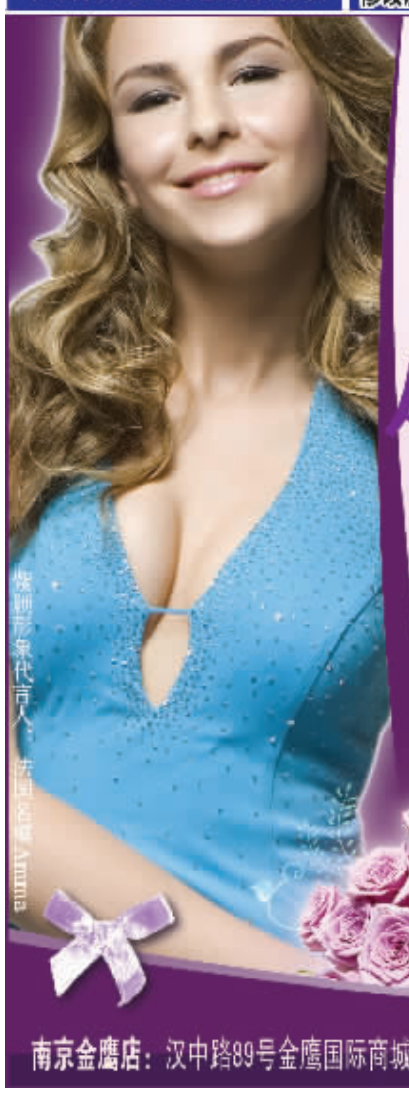
你会减肥吗?

“夏日,我要瘦”大型瘦身节活动中代快报拣选选出10名S曲线志愿者,为她们打造S曲线,幸运的顾客!经在瘦狐体雕馆开始瘦身征程啦!二十多天下来,各个选手与积极配合美体师的操作方案,都取得了不错的成果,特别是叶小姐更是减了15斤,生活的水桶腰整整减掉16厘米,而色斑也淡化许多!

随着人们生活水平的提高对自身形象的要求也越来越高去美容院和减肥纤体也就多了起来,但你知道吗?减肥不当会中毒更严重甚可能为此而丧命。瘦狐体雕的营养师告诉我:人体在正常情况下会通过消耗糖分补充能量。当人在节食,身体不能摄取充足糖分时,就会燃烧脂肪来替代糖分,同也会伴随这个过程产生酮。酮一旦在体内大量积累,就有可能出现危险的化学反应,足矣夺人性命。英国女子河伦为了减肥,几个月里只喝水和汤,最终因此命丧黄泉。

其实,现在最流行的减肥方法,就是局部减肥,体外涂抹瘦狐脂转化酶,瞬间化解脂肪,让老肥油通过毛孔排出体外,迅速减肥。同时,被分解后的脂肪有一部分转化为营养,滋养皮肤,防止皮肤松弛;保持内分泌功能正常,防止内分泌失调带来的诸多疾病,让身体变轻盈,皮肤变好。一天比一天漂亮。减肥不受苦,不抽脂、不节食,不扎针、不吃药、不激素,轻轻一抹,体态变完美,皮肤变细腻,杜绝恢复没精神。对身体无任何伤害和副作用,安全可靠,不存在反弹。局部减掉腰、腹、背等部位的脂肪。而胸部还是原来丰满的状态!或者你的胸并不丰满,我们给你丰满挺拔的乳房,就这样,轻盈靓丽,前凸后翘的美丽身材就属于你了!

“瘦狐一床减五寸”,各位选手真是实实在在地体验到了它的神奇,尺寸在不断变小,挺很频传!为了让更多的读者体验现场排油,目前原团购活动继续进行,值得一提的是,瘦狐体雕现推出免费试减体验活动,让你现场排油看得见。如无效果将现场奖励1000元。想瘦爱美的你还在等什么,赶快拿起电话预约吧!预约热线:66628708、66613838



La Zéphire 紫颖美胸
知名专业机构,10年行业领先,安全丰胸有保证!
www.ziying.com.cn
紫颖丰胸 风情万种
丰盈、提升、还原、弹性、紧实
源自法国宫廷美胸技艺,完美结合中医传统循经点穴,成功赋予女性丰满圆润、自然生成的乳房。
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。
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

面部减龄·紧肤祛皱
面部奇妙减龄术
国际最新祛皱年轻话抗衰老技术,权威专家10年研发,瞬间提升下垂眼角及松弛肌肤(消除鱼尾纹、鼻唇沟纹及表浅纹,使皮肤紧致光滑,立显年轻),无痛无痕,随做随走,效果持久!!
中国微创与抗衰老委员会推荐项目 全球华人医学美容大会示范项目 中韩美容外科学术交流会金奖项目

祛皱前

面部减龄术
引爆南京
“仅年休的时间,就被救活了,皮肤明亮紧绷了许多,皮肤光滑白皙,整容年轻了10岁!”位在南京市鼓楼区的减龄术女士,为自推荐的面部减龄术效果赞不绝口。
伊美的“奇美集团南京”——家开展“面部减龄术”美容整形医院,这中的技术是“微创无痛无下刀”,无需开刀整容手术,无痛无痕,而且30分钟内一次性完成。拉紧老化松垂的皮肤,从而减龄,消除皱纹,减少皱纹,平滑皮肤,使皮肤恢复细腻白皙,眼角上翘,双颊紧致,一新面貌,一周10次后,还会有年轻效果完成,因没有生疼痛感,可以随时随地做!

郑女士祛皱后

让衰老止步 令青春永驻
完美蜕变 4步曲
瞬间提升松垂眼角
除眼角纹、额头纹
鼻唇沟纹、表浅纹
紧致肌肤.无痛无痕
025-83241318 83241315 85105332
地址:南京市鼓楼区云南路20号鸿德大厦
网址 www.njymszx.com QQ:951502636