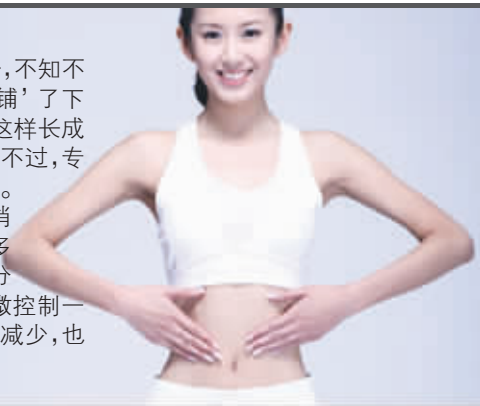


“这两天感觉胃口特别好,不知不觉就吃得多了,肚子上的肉‘铺’了下来!”注意喽!“秋膘”就是这样长成的,脂肪很容易在体内堆积!不过,专家却说,秋冬季节最适宜减肥。因为寒冷的气候条件下人所消耗的热量比在温暖环境中要多得多。另外,这时减掉的大部分是脂肪。若能在这个时候稍微控制一下,那么发胖的可能性就大大减少,也不用为来年再减肥而苦恼啦!



秋季减肥效果好?

秋季减肥关键在减脂肪

其实无论什么季节,减肥的关键都是在减脂肪。而秋季由于人体水分较春夏时明显减少,减脂肪就变得更加“应景”。可有的MM问,“现在很多减肥机构都打着‘减脂肪’的旗号,我怎么知道减掉的到底是脂肪还是水呢?”时尚达人张小姐认为,在选择减肥机构时一定要擦亮眼睛,最好选择在体验时能明明白白看得见效果,且对身体没有危害的方式。比如目前的南京减肥市场很流行一种“从外向内补充人体LPA(脱脂转化酶)”的纤体课程。为了解这种减肥方式是否科学,一直想瘦脸、瘦腰的张小姐,特地在网上仔细查了LPA是啥东西。原来,LPA有大大降低人体吸收油脂的本领。说白了,就是体内LPA少,喝水都胖;LPA多,想胖都难。补充LPA对人体减肥有着立竿见影的效果,也没有副作用。张小姐还查到有报道说,一个“世界重量级”的巨胖,502斤。专家发现他体内LPA(脱脂转化酶)含量几乎为零。有公司决定给他直接补充外源性LPA,恢复体内LPA含量。服用一个月后,他体重明显下降,后来他能走出房间,还试着轻松慢跑。

体验时要见到效果

了解清楚后,张小姐拨打了主打该纤体课程的瘦狐体雕的免费体验热线66628708,预定了腰腹塑

形的体验时间。如约到来后,美体师让她做了一份资料调查,内容很细致。从零食爱好到饮食习惯、排泄情况,甚至连月经正常与否都问了。随后一位美体师MM开始为她瘦身。美体师先通过独有手法和藏韩密宗拔筋,为她“梳理”全身。在此过程中,张小姐试探性地询问瘦狐体雕的瘦身原理,没想到美体师的说法与张小姐在网上所查到的一模一样。

紧接着,美体师为张小姐的腰腹涂上了一层膏状物,慢慢按摩。不一会儿,腰腹部位冒出了油状的大颗粒物,美体师说那是甘油三酯和脂肪酸!啊?居然能清楚地看见腰腹的脂肪“活生生”地冒出来,张小姐着实吃惊不小。美体师说,刚刚涂上的“膏状物”是韩国科学家从天然绿色植物中萃取出的植物溶脂素经过脱脂处理后精制而成,这种植物酶(简称瘦狐sLPA)能加速脂肪的代谢能力,将甘油三酯水解成脂肪酸和甘油排出体外。而美体师没有立即清除排出来的“油脂”,而是继续为张小姐的腰腹部按摩。这是在利用“油”,转化为胶原蛋白,滋养皮肤组织,防止因减肥而突然变瘦产生的皮肤松弛。乖乖,真是一点没浪费。

彻底摆脱反弹困扰

张小姐这下断定瘦狐体雕减去的是实实在在的脂肪,而不是水分!整个疗程做完后,张小姐用尺量了量——腰腹部

的围度足足缩了5寸。可减肥最怕反弹!张小姐还有个疑问:“会不会一不补充LPA,就立即反弹啊?”对此,瘦狐体雕资深美体师表示,瘦狐体雕采用专业的穴位按摩手法促进皮肤对产品的吸收,减肥效果当场就能看得见;同时打通经络,调节内分泌,从根源上消灭因内分泌失调造成的肥胖症状,彻底摆脱反弹的困扰。美体师特别针对脸、胃、腰、腹、臀、腿、背等部位的脂肪,真正做到局部减肥,想减哪儿就减哪儿!并无须控制饮食。

重点推荐

瘦狐体雕 请您早上免费来体验

瘦狐体雕丰挺门结合精雕门,让该瘦的地方瘦下去,让该凸的地方继续保持原来的丰满状态,这样才能拥有性感迷人的优美身材。目前,瘦狐体雕正推出购丰胸波动组合,送瘦身塑形组合的特别活动。丰挺门关注乳房的丰满、挺拔、健康、敏感,精心呵护乳房,使之告别扁平、下垂、萎缩等,保持年轻态,永葆女性魅力。瘦身塑形包括脸、臀部、大腿、背部等部位。此外,只要上午打进电话者便能得到免费体验的机会。如果感觉没有效果,当场返您1000元现金。参与活动需要电话预约:66628708。

美容私房话

秋季减肥“轻食公式”

秋冬季节体重不继续增加就意味着减肥的胜利,因此对于饮食也不用刻意控制,合理膳食、均衡营养,热量摄入和能量支出基本平衡就可以了。

高纤青菜+果胶瓜果=清净化体式

经常在外面解决三餐的外食族,让肠道吸收了过多油腻腻的食物,平日又缺乏运动使得肠道缺乏刺激,蠕动缓慢,废物就会开始累积,形成有害身体的毒素。因此要常常多吃膳食纤维丰富的食物,给身体做做净化环保。

大豆蛋白+矿物质=轻轻纤体式

植物性蛋白质不但能提供人体所需的能量,它不但热量少也容易被人吸收利用,如果平时再加上适当的运动,就会让身体原本的脂肪慢慢消失,转变成瘦体组织,让你的身体轻盈,健康却不流失。想要精力充沛,就要多补充蛋白质,而肉类中通常含有丰富的蛋白质,但相对的脂肪也不少,因此想要摄取让你活力十足的蛋白质,千万要聪明选择哦!

高纤蔬菜+矿物质=纤纤美体式

快速而不当的减重方式,容易让身体大量流失所需的营养,不但会使得肌肤加速老化,也会造成新陈代谢失调,想要让自己的体重DOWN下来,最好的方式,就是一边增加膳食纤维,一边补充矿物质,减少必要营养素的流失。

瘦肉蛋白+维生素C=均匀健体式

平常运动量较大,或是很容易精神不济的美眉,可以多补充肉类的蛋白质和维生素,但为了避免肉类中的高脂肪和不良胆固醇,因此要选择白肉类的鸡胸肉或海鲜,这样不仅可以让你保持活力充沛,也不用害怕高热量的肉类脂肪。

解烦恼、晒美容、晒减肥、参与优惠活动……

快来加入“时尚周刊QQ群”

你是爱美小姐吗?你有皮肤、身材烦恼吗?你想优先参与我们的活动吗?你想知道哪家美容院口碑最好,哪家SPA馆做SPA最正宗吗?赶紧加入快报时尚周刊QQ群吧!群号:91950556,敲门砖:时尚周刊。快来和姐妹们一起“爱美”吧!



南京市红十字医院
诺宇中医美容科
江苏省十佳医院 医院发展中医重点科室

针灸减肥

办年卡送推拿按摩或面部美容3次
心动体验200元/10次

中医美容,中国人自己的养生之道!
安全特效 疗程超短 见效快 没有任何副作用

治疗项目

- 1.面部美容:瘦脸、祛眼袋、黑眼圈、黄褐斑、雀斑、皱纹、老年斑、痤疮(青春痘)
- 2.美体瘦身:无痛针灸减肥、经络瘦身
- 3.产后恢复:产后养护、乳腺疏通、祛黑肚皮、形体瘦身恢复、全面经络调理产后月经不调、失眠、便秘

QQ咨询: 413054401

新街口门诊:石鼓路42号建华大厦6楼B06室 门诊热线:84292316
瑞金路门诊:龙蟠中路316号(江苏银行旁) 门诊热线:84602816
医院门诊:白下路242号红十字医院门诊三楼 门诊热线:84635809

吸脂就找王主任

聚能震波吸脂技术 吸脂7.5折特惠!再免...

原江苏省交通医院美容外科主任,第一批获得了江苏省卫生厅颁布的“美容外科主诊医师资格证书”,1985年起从事医疗美容工作,1995年率先在南京地区开展吸脂减肥,同时率先引进聚能震波吸脂技术,至今已有5000多例成功减肥案例。

王主任 王建平 主任

欧洲第五代吸脂减肥技术,瘦的更快,减的更准,整形更美!

经典项目:360°聚能震波吸脂、瘦脸、自体脂肪细胞丰胸、韩式双眼皮、韩式隐形隆鼻、无痕祛眼袋、切眉提眉、上睑皮肤松弛能除皱术、酒窝成形、生物除皱瘦脸、妇科整形等。

美丽热线:84711002 专家热线:18951821002 QQ:504405217 www.njqxmj.com
地址:南京市西水西门大街101号莫愁大厦15A04(莫愁湖公园南大门对面)

南京龙蟠医院整形美容
医保定点 医德为先 专利技术 完美塑造

韩式无痕面部除皱

新技术突破 30分钟让您年轻10岁不再是梦!

韩式无痕面部除皱是当今国际医学美容界推广的抗衰老年轻化绿色技术,30分钟一次性解决后、上眼皮、外眼角、面颊部、嘴角等皮肤松弛下垂问题。无痛无痕、面部紧致光滑,瞬间年轻10岁,经全国数万例临床验证,效果持久,可保持年轻态5-8年。

QQ咨询: 534111921

经典项目:精雕双眼皮、三层紧致祛眼袋、3D综合隆鼻、个性提眉、多维脂肪瘦身 www.njzxm.com

美丽热线: 83343012 83422318 医院地址:南京市中山北路307-1号(萨家湾政治学院旁)