

元旦三天,让多少MM减肥的计划随着美食的引诱而泡汤。走亲访友难免会海吃海喝,旅游在外难免于美食的诱惑,在家无聊爆米花糖果都是必不可少的,一个小长假下来,身上早已赘肉缠身。赶紧行动起来制定1个月的减肥计划吧,美美地迎接单位的年终派对和春节!  
本版撰文 快报记者 史丽君

# 吃吃喝喝了三天 要减肥咯

## 甩掉“虎背熊腰”

应对方案:补充LPA

有人说,看女人的曲线就是要看女人的背和腰。堆满了脂肪的背,会显得很厚,整个人就“壮”;腰部不纤细,便失去了“窈窕”的感觉,如果“虎背熊腰”这个词跟你很“贴切”,那真的要赶紧行动了,刻不容缓。

如何“灭”了背部和腰腹部的脂肪呢?小记了解到,增加胖人体内的LPA含量,目

前被认为是变瘦的最有效的办法。LPA即脱脂转化酶,是人体分解、转化、减少脂肪的核心成分,能加快脂肪细胞内的脂肪分解速度。体内LPA越少,越容易发胖,反之,想胖也胖不了。既然如此,那赶紧为背和腰腹补充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,美体师会边从外向内补充人体LPA边为背、腰腹按摩。不一会儿,就能看见有油状大颗粒物“渗”出来,据称那是甘油三酯和脂肪酸,如此一来,就能消除背和腰腹的赘肉!分解脂肪的同时,美体师还会利用现场排出的油,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。

## 丢掉“照片杀手”外号

应对方案:针灸瘦脸

小美虽然拥有窈窕的身材,但她的脸是又圆又大,加上冬天穿得多,总让人感觉她丰丰润润的。她还有个外号:“照片杀手”——只要拍合影,人们最先看见的总是小美的脸,面积大嘛,没办法。元旦这三天,在家窝着吃零食看电视,上班一看,好像脸又大了一点,还有点浮肿。

实际上,希望脸部变小一

点,是胖子和瘦子的共同心愿。脸小不仅看着瘦,而且还精神好。针灸瘦脸是个不错的办法哦!原理就是借由刺激脸部及耳部的穴位,疏通经络,促进血液循环和新陈代谢,让疲劳、浮肿的脸恢复活力。据南京红十字医院中医美容科主任陈海江介绍,中医针灸常被用于治疗风湿痛大有作用,而针灸在临床用作调节内

分泌、减肥、美容等方面具有不可小窥的作用。轻轻扎在穴位上,长期坚持就可以调节内分泌,在某个时间段就可以根治痘痘、黄褐斑等发生的内在原因,而且安全无副作用,不易反弹。很多人怕针灸会很疼,陈海江表示,针灸用的是毫针,不会感到剧烈疼痛,感觉更像是被蚊子或蚂蚁叮了一口。



## »相关链接

### 减肥的五大忌讳

#### 一忌每日只吃一顿

法国巴黎减肥与健美中心临床经验丰富的减肥专家辛格表示:“许多女士每天不吃早餐,中午只吃一点,晚上好好吃一顿,来实现减肥,其实不然,终日不进食,有形成猛食的可能性,那些只吃一顿饭的女士体重增长得更快。”他建议,最好是平衡饮食,早、午餐均吃,免得暴饮暴食。

#### 二忌过分相信代用脂肪

“尽管市面上有很多代用脂肪的食品,但千万不能相信所谓‘不含脂肪’的大话,”这是来自法国营养学家瑞德的忠告,“不含脂肪的饭后甜点往往含有大量糖分,以弥补由于没有脂肪而造成的味道不美的缺陷,而这些糖分能转化为大量无用的热量。”所以,打算减轻体重的人还是食用新鲜的食物为好。

#### 三忌不断过秤,称量体重

专家指出,许多妇女把过多的精力用在每天称体重上,没有必要。事实上,应该把磅秤干脆扔到一边,那样只会增加心理压力,让精神紧张,“你需要做的是生活规律,饮食适度,情绪要乐观,要对自己的身体充满信心。每周称一次就可以了。”

#### 四忌只想减肥,不想锻炼

坚持参加体育锻炼是最有效的减肥方法。锻炼能让肌肉更加匀称健美,也自然地提高了身体的热量消耗能力。

#### 五忌饮食单一,营养缺乏

不要为减肥只吃简单食物,要以改变饮食习惯来控制体重。如利用低脂肪烹调法来做菜,选择提供健康食品的餐馆,多参加与吃无关的活动。总之不能因营养缺乏而造成新麻烦。

### 你有什么样的“减肥秘诀”? 快发短信与姐妹们分享

编辑短信“D+具体内容”,电信用户发送到10659396060;联通用户发送到1065596060;移动用户则发送到1065830096060。

**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

**8周年庆典**

**美胸课程 6.8折特惠**

**另有新年惊喜四重奏**

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。

- 非手术
- 非药物
- 自然健康
- 安全有效

经典服务项目: 紫颖美胸系列、意大利breast fit system美胸系列、意大利slimlight纤体系列、法国爱可登面护系列、泰国草药球熏疗系列。

南京金鹰店: 汉中路89号金鹰国际商城34层B座 Tel: 84730818 84730828  
苏宁银河店: 山西路1号苏宁银河购物中心3层 Tel: 83270327 86685050

**明水整形美容**  
Mingshui plastic surgery

专业整形美容的医疗机构, 医科大学附属医院主任医师们  
创办和亲诊“技术是基础, 诚信为根本”是宗旨!

**开业四年暨新址落成庆贺**  
优惠活动进行中

**完美隆胸**

- 实体设计, 丰满挺立, 乳沟分明, 动感迷人。
- 独有的手术方法, 手感逼真, 隐蔽无痕。
- 独有的浸润麻醉, 疼痛小, 出血少, 恢复快。
- 纠正怀孕、哺乳后的乳房下垂、萎缩和不对称。

**韩式隆鼻**

- 个性化设计, 挺立秀美, 自然逼真。
- 韩式微创技术, 隐形切口, 并修正鼻头和鼻翼。

**祛眼袋**

- 独有的眼电膜收紧和悬吊, 肌肉收紧。
- 皮肤收紧, 脂肪抽吸和溶脂等五道技术, 确保效果。
- 独有的切口设计和缝合技术, 看不到疤痕。

**永久性脱毛**

- 最先进的E光脱毛, 无副作用, 并美白嫩肤。
- 实行包脱制, 脱到干净为止, 不计次数。
- 现在是脱毛的最好季节。

**其它项目**

双眼皮 • 吸脂 • 除皱 • 瘦脸 • 隆下巴 • 酒窝 • 口唇整形  
妇科整形 • 祛斑 • 电波拉皮等

■ 地址: 南京市中央路323号(与新模范马路交叉口)  
■ 电话: 83556868 83556969 00461340198 www.njmsyy.com  
地铁到新模范马路站下车, 从1号出口出来后向东南60米, 公共汽车到玄武湖对岸站或公交总站下车。