

## NO.1 脂肪型

现在你手指捏起自己最胖的地方,可以整块抓起来吗?或者当肌肉收紧时,你是不是依然可以看到明显的皮下脂肪在游离,软软的?如果你点头,那么你就是脂肪型肥胖了,也就是通常我们所说的“虚胖”。

### 解决办法:

不运动,喜欢吃淀粉类食品,身体的新陈代谢较差是导致脂肪型肥胖的主要原因。因此,你要进行全身性的减肥。首先,增加运动。其次一定要减少食量。没有时间运动?很懒的你只能进行“被动”运动啦!记者从清雅康秀美容纤体机构了解到,那里有一种名叫HY9000-III型环形场纤体仪,像是太空

舱,不过两头是通风的,进去一次躺半个小时,相当于做了12个小时的有氧运动!据了解,这种仪器是通过射频,使人体细胞中的水分子产生强烈的共振旋转,摩擦产生热,从而达到给胶原组织加热和脂肪细胞加热的目的,迅速分解多余的脂肪。与一般“桑拿”式的太空舱不同,人躺在里面不会感觉被烤热,而是从身体内部而来的“热”。半小时“睡躺”后走出来,浑身疲惫不堪,像是一次大运动后的酣畅淋漓,紧接着美体师会对你进行全身按摩,相当于运动后的整理放松活动。据称,进HY9000-III型环形场纤体仪一次,就有半斤至3斤不等的减重!

## NO.2 肌肉型

“可能是我以前运动后不注意,发现下身长了很多肌肉,手一抓就很硬,要按摩很长时间才会有点软下来。”佳佳的这种状况,就是典型的肌肉型肥胖。

### 解决方案

瘦狐体雕资深美体师陈娟告诉记者,肌肉型肥胖的人是属于肌肉发达结实的肥胖,多半是小时候喜爱运动或者误导,但是到了年纪大一点却减少了运动量,或者又停下运动了。想要恢复曲线,饮食方面要注意以素食为主,多吃蔬菜、水果。想靠运动来减肥的话,则是选择爆发性不是很强,但持久的运动,比如慢跑等。运动完,也别立刻就一屁股坐那儿,否则,大量的血液就会聚集到下半身,造

成屁股、大腿“粗壮”的情况。

针对肌肉型肥胖,美体机构主要是让你的肉“软”下来。像瘦狐体雕的一台高科技仪器,它会随着你的脉动一张一弛,你会感觉到发热、针刺的感觉。据说这是在打碎你深层的惰性脂肪,说白了也就是让懒得运动的你“被动”地“动员”起脂肪。上完仪器,美体师再趁热打铁地使用加强型脱脂转化酶(LPA),为有点软化的肌肉从外向内地补充LPA,并进行按摩、点穴。LPA有大大降低人体吸收油脂的本领,2分钟后,原本结实的肌肉上能出现化解的甘油三酯和脂肪酸。据陈娟介绍,只要做3至5次,硬硬的肌肉就会变得有弹性,并且呈现曲线。

## NO.3 浮肿型

“我好像很容易浮肿,早上起来眼睛都是肿的。发胖后我发现连穿鞋子都有点拥挤了,感觉脸上的肉也往下拖拉。”浮肿型也就是我们平时所说的水肿型肥胖,属于水分太多的肥胖者。

### 解决方案:

高丽名人纤体机构的资深美体师告诉记者,水肿型肥胖是因为人体代谢循环出现问题,肾脏功能失调,容易造成体内瘀滞,下肢水肿,是很常见的肥胖问题。针对水肿型肥胖,一般是以先打通经络

为主。像高丽名人以独有的“四维一体”韩式养生减肥,配合金牌肩颈保养,全面打通人体经络,从头到脚疏通人体背部膀胱经、腿部肾经等水肿型肥胖的关键经络,并打通人体的排毒管道,提高代谢循环,从根本上解决水肿型肥胖人群的代谢问题。如果再加以配合高丽名人独有的韩方香拓养生药包,有通经活络、补气养血、调节女性内分泌、温宫暖胃的效果,可以进一步加强水肿型肥胖因气血不通造成的手脚冰凉、水肿淤堵问题。



# 量身订瘦

春夏来临,想要塑造完美身材,就必须量身订做适合个人具体情况的健身方案。对症下药,还有什么“瘦”不了的呢?

本版撰文 快报记者 史丽君

生活中常见的几种肥胖类型,大约是四种,分别是肌肉型、脂肪型、浮肿型和混和型。有的MM可能已经估计到了自己是哪种类型,不知道自己是什么类型的可以先测测。

测试方法:以下共有10个题目,请在符合你自己的前面打钩。

1. 一天喝水次数?  
A. 少于3次 B. 3到5次 C. 5次以上
2. 一天尿频次数?  
A. 少于3次 B. 3到5次 C. 5次以上
3. 一天甜食次数?  
A. 5次以上 B. 3到5次 C. 少于3次
4. 夜里起床尿尿次数?  
A. 无 B. 1-2次 C. 3次以上
5. 流汗时机?  
A. 要剧烈运动才会 B. 轻微运动会 C. 不运动也常会
6. 全身肤质偏向?  
A. 油性 B. 中性 C. 干性
7. 小腿直径大小?  
A. 上手臂的2倍以上 B. 大于上手臂但不到2倍 C. 小于上手臂
8. 腰围大小?  
A. 大于臀围 B. 与臀围差不多 C. 小于臀围
9. 每次减肥瘦身时?  
A. 先瘦脸 B. 先瘦肚子 C. 先瘦大腿
10. 体重经常被?  
A. 估对 B. 低估(实际比目测要重) C. 高估(实际比目测要轻)

超过5个A以上——浮肿型肥胖;  
超过5个B以上——肌肉型肥胖;  
超过5个C以上——脂肪型肥胖;  
均未超过5个ABC——混合型肥胖

# 10元减3次“减肥”总动员

让你的脂肪飞出来 30天内超过800人争相体验齐口赞“真舒服”

青雅康秀—减肥失败者的终极选择  
360°环形场“非接触式”减肥登陆南京  
春季减肥为何首选  
360°环形场“非接触式”减肥

◆每个女人都渴望尝试减肥新法—不信都不行  
青雅康秀美容纤体健康管理机构,采用国内首创先进的环形场透热专利技术,形成360°环绕局部的“非接触式”3+1减肥新疗法,可根据你的需求进行定项减重同时,紧致你的肌肤,调理你的身体各项机能,563位姐妹抢先验证,想不瘦都难。

◆10元能瘦还能养,为什么不来?  
10元钱能做什么?现在只需要10元就能体验全新的减肥方法,况且身边的姐妹确实瘦了,为何不来试一试呢?青雅康秀美容纤体健康管理机构采取先进的无创减肥技术,不手术、不注射、无痛苦、更安全,纤体同时还能达到养生的效果。

◆不仅减体重,更是减年龄  
以前急着减肥,走了不少的弯路,体重下来啦!可皮肤也糟了,黯沉、松弛、面色难看,各种小毛病也找上门来了,明显的亚健康,选择青雅康秀—360°环形场“非接触式”3+1减肥新疗法,由内而外去脂肪,不仅减了体重,减了维度,还减了年龄,气色红润,年轻10岁不为过哦!

◆安心啦!减肥再也不反弹!  
10年研发结晶,科学合理组合,经典项目完美搭配,即使在顽固的肥胖,在青雅康秀都能给你减下来,并不在反弹。

**特别声明** 青雅康秀—360°环形场“非接触式”3+1减肥新疗法,因10元减3次,试减活动在南京市场一经推出异常火爆,试减人数太多,现每天仅限10名,敬请务必提前预约。美丽预约热线025—84718577

新街口总店:025—84718577 中山东路18号国贸中心2308室(大众书局楼上)  
龙江店:装修中 敬请期待 山西路店:即将开幕 营业时间早9:00—晚20:00 节假日照常营业

◆专利技术 打破传统 ◆安全健康 纤体养生 ◆区域定位 准确高效  
◆紧致肌肤 神奇再造 ◆立竿见影 快速塑形

超值体验卡 880  
凭此卡即可享受10元套餐