

如果把肥肉当闺蜜……

“请大家来无情地打击我吧!”近日,一女子在网上“求骂”,让网友回帖“痛斥”身材肥胖的种种弊端,以此刺激自己减肥。网友们纷纷放出狠话:你难道就喜欢每天对着肥大的裤子把自己粗壮的腿塞进去?就喜欢身边的脸很丑但很瘦的女人穿着你穿不进的美衣?体重3位数的女人没有未来,只有对自己狠一点……

从节食、吃减肥药等到如今的“找骂”,为歼灭“敌人”——身上的

肥肉,MM们无所不用其极。恨不得一天之内将身上长了一年甚至几年的肥肉统统“甩”掉,理想与现实落差越来越大,减肥变成了一件十分痛苦的事。即使短时间内减肥成功,随之而来的“报复”——疯狂反弹也会来势汹汹。

换个角度,如果将自身的肥肉当成“闺蜜”,与它携手奋斗,共同目标是:培养良好健康的生活习惯,摒弃时而暴饮暴食时而粒米不进的饮食习惯,快乐放松自己的心情。也

许,刚开始很难改变,更难坚持,但慢慢地,你能感受到减肥带来的生活乐趣和自我改变。毕竟减肥不是让我们自我摧残,而是要我们更爱自己!

与敌人作战是“艰苦卓绝”,而与闺蜜朋友奋斗是“同甘共苦”。心态不一样,结果自然不同。

本期,小记就和你一起来探寻与“肥肉闺蜜”的共处之道。

本版撰文 实习生 赵秋霞
快报记者 史丽君



舍不得走 第六周 瘦狐体雕站跟踪报道 倒计时,“上瘾”到一天不做不舒服

榜样的力量是强大的!S曲线大赛正是要塑造“典型榜样”——将一个普通的,有些胖,或有些平的MM打造成拥有S身形的摩登女郎。经过一周周的跟踪报道,小记是眼睁睁看着当初被幸运选中的她们,身材由细微的变化到“巨变”。其实你也能“巨变”,只要找对适合自己的方法,加上坚持及平和的心态!



“我真舍不得走了!”作为S曲线大赛首站,第一个为读者进行免费“雕刻”的瘦狐体雕站,距离45天的赛程已进入倒计时。而被雕刻的沈妍希却舍不得走了。“我觉得我是真上瘾了,感觉一天不做就不舒服。而且这里的体雕师人都特好,我们私下里经常联系,是朋友了。”记者前去采访时,从毕业论文到肯德基鸡腿,从工作到朋友,沈妍希和体雕师正天南地北地聊着呢。

经过五周雕刻,沈妍希的体重没变,胳膊和臀部尺寸共减了16.5厘米。减下来的“尺

寸”去哪儿了呢?体雕师告诉小记,减掉的脂肪里有50%的脂肪是不能用的,就通过能量精华从毛孔、皮脂腺等排出体外;30%转化成了胶原蛋白营养基供给皮肤营养,所以很多人做了之后会感觉之前的毛囊炎、皮肤干涩等问题没了,皮肤变得又滑又嫩;还有20%转化为能量,供给身体运转。难怪沈妍希会觉得身材好了,皮肤还变得光滑了。说到自己的体雕成果,沈妍希脸上开了花:“你看我胳膊细了,臀部形状好了,整体看上去比以前协调了很多。”体雕师则表示,最后冲刺期还

会特别针对她局部不满意或粗细不一样的地方,比如手臂外侧三角肌和大腿内侧的泡泡肉,加劲“雕刻”,以使“局部的局部”更完美。

在瘦狐沈妍希不仅获得了自己满意的身材,还享受到了很多“额外”服务:“我身体寒气比较重,体雕师就给我拔火罐驱寒气;我浑身酸痛,体雕师就给我做五行调理,而这些都是免费瘦身之外的。现在,我觉得整个人都比以前轻松了很多,身体也变好了。你看我身上拔火罐的颜色,以前都是接近黑色的,现在淡了很多。”

把肥肉当闺蜜的“榜样之道”

瘦狐体雕 BC-FOX
유교정의알
源自韩国教练体验式纤体美胸机构
S曲线大赛指定塑形单位

- 中国美体“十大畅销品牌”
- 中国美体“最受消费者欢迎的20大美体品牌”
- 本品牌被南京消费者评为“最佳塑形奖”

有了她 从此不再忍受 肥胖

1克瘦狐分解9克老肥油,看得见摸得着

来自韩国品牌
韩国专家献上切实可行的瘦身方案。

- 拒绝注射 拒绝假体
- 拒绝激素 拒绝口服
- 拒绝仪器 拒绝反弹

减肥4步曲
专业技师为您提供准确有效的减肥方法。

精雕完美三周
瞬间分解难减的赘肉,全面塑造完美身材。

局部瘦身的最大优势
减肥不瘦胸

- 精雕 手臂肩膀
- 精减 腹部肥胖
- 雕琢 过宽臀部
- 分解 大腿赘肉