

你的脂肪是被拍着走还是揪着走 小记体验南京盛行的手法减肥 你扛得住哪种疼?

把肥肉当闺蜜的“体验之道”

说起手法减肥,绝大多数人的第一反应是“疼不疼”?而以我个人勇于尝试的经验告诉大家,本地的手法类按摩减肥方法,无一例外,前三次都有点疼,或比较疼。为什么会强调“前三次”的概念,是因为手法类的减肥,多多少少都会借鉴中医经络理论——“痛则不通,通则不痛”,有了几次的疏导,慢慢地痛感就会减弱。那么挨了疼,到底有没有成效,各位正在奋斗的姐妹们的口碑最重要,现在,我们就挑选大家热衷的减肥手法,一探究竟。实习生 田苗 赵秋霞 快报记者 史丽君



“揪”着脂肪走

发现地:唯伊美
尝试理由:报社很多MM聚集在此,口口相传

自从报社一个MM在唯伊美足足“瘦”了一大圈时,唯伊美就成了报社MM的聚集地。为此,我也第一次走进了位于建华大厦的唯伊美新街店。

也是先从背部点穴开始,但时间不长。接着纤体师就用类似于“揪”的手法,从背部一侧的手大臂开始“揪”,大约连续揪20下,轻轻拍打两下。刚开始“揪”时还觉得舒服,但连续“揪”,心里就“紧”起来了。像大腿这样肉多的地方痛感还能忍受,到了肋骨等肉少的地方就觉得好疼啊,纤体师说,“揪”是为了有效地“粉碎”脂肪团,刚开始做还不能适应,但是三次之后,绝大多数人都会开始适应,有姐妹甚至会在护理的过程中睡着。确实,“揪”多了也觉得不如刚开始疼了。

在唯伊美做前和做后都要称重的。我做完一称,少了2.4两重。这2.4两肉被“揪”没啦!



“拍”着脂肪走

发现地:高丽名人纤体
尝试理由:环境不错,百元七次减肥的价格十分“诱人”

体验从背部按摩开始。背上涂上凉凉的按摩膏,感觉按摩师双手在背上画着阴阳八卦图。按摩师说,这是为了增强血液循环,她们把这样的手法叫做太极。这个过程很享受。下一步是点穴。所“点”之处大部分没有痛感,有些地方会感到酸胀,持续时间不太长,稍纵即逝。

真正感觉到“疼”是在下一步——腰侧夹打。由于我的腰两侧是“重灾区”,按摩师说“夹打”可以把大块的两侧脂肪变成碎片状,把固态的脂肪变成液态。被“打”时,我身上

的肉在不停地抖动,腰部的赘肉都变红了。不过夹打推脂之后,全身暖暖的,就像敷了热毛巾,挺舒服的。最后步骤是辅以高科技仪器——纤体塑形仪来溶脂、消脂、被动式物理运动。一共五块接触区,包围腰部一圈。接通电流后,节奏不停变换。快的时候就像无数双手同时在敲。这个过程持续40分钟,没有疼痛感。全程体验完,刚才拍打的地方不疼也不红了,没留下什么“后遗症”。

第二天一称重,我的一番疼痛换来了1.2斤的降幅。

“吸”着脂肪走

发现地:秀域
尝试理由:广告、门店到处都是,没点真本事不会如此“大张旗鼓”吧

躺在秀域的治疗床上,看着身边摆着的红色、紫色、黑色、蓝色大大小小的罐子,一不小心被自己幻想的浑身上下拔满罐子的场景给逗得扑哧一声笑出来,搞得正在往我身上涂开穴膏的美容师一头雾水。不过,这边还没乐完呢,那边就感觉胳膊上的肉肉忽然像被一块强力磁铁给吸成一团,绷紧得实在有点难受。接着,这种诡异的感觉又出现在了肚子上。1个、2个、3个……等到美容师将最后一个火罐毫不留情地打在我急需“瘦”的小腿上时,我是再也笑不出来了,胳膊、腰腹、大腿、小腿都被绷得紧紧的,像是要练缩骨功一样,伴随着的还有轻微的疼痛感。美容师说,她们都是根据顾客承受情况来确定手法的轻重,而现在她只是用了7分功力。

时间一分一秒地过去,大概12分钟之后,原本觉得很难受的紧绷感和疼痛感逐渐被微热的感觉代替,小腿还有点发

痒。美容师说,小腿三里发痒是因为胃寒,湿气寒气太重。而拔罐之后她根据皮肤呈现的不同颜色,可以基本判断身体有什么问题,比如红色为火气、紫色为寒气、黑色则代表身体有毒素堆积等较严重的问题。果然,罐子拔下时,我原先感觉发痒的地方已经紫黑一片了。等到所有罐子都被拔下,身体上留下了大大小小或深或浅的十几个圈圈,像七星瓢虫,不过刚才觉得紧得要“死”的身体却“活”过来了,而且前所未有的轻松,像是运动之后洗了一个酣畅淋漓的热水澡一样,蛮爽的!



关于减肥,你可能不知道的

在你经期结束后的第一个星期,是你最应该利用的燃脂期,因为由于激素变化,你的身体分解脂肪的能力会

比平时提高2倍,尤其是燃烧腹部脂肪的能力会大大提高,这段时间的手法减肥,最能出效果。



St. herb 泰国圣荷缔造丰胸神话

泰国圣荷 原装进口

泰国圣荷专注丰胸领域15年 热销全球29个国家

380元 超值体验丰胸

原价1580元的丰胸产品现在只需要380元就可体验丰胸

圣荷丰胸——与青春期发育一样自然

一个女孩,在10岁到20岁期间,乳房增长了吗?答案是:增长了。是什么原理?女孩青春期发育自身分泌了雌激素,促进了乳房发育。医学家和生物学家还没有找到第二种可以让你的乳房发育的办法,但泰国国家植物学研究所找到了与女性自身分泌雌激素高度同源的野葛根异黄酮,来激发女性乳房二次发育。

泰国独有野葛根 还原胸部发育之谜

野葛根: Pueraria mirifica, 泰国特有国宝级草本植物,其根茎被泰国政府严格限制出口。泰国野葛根特有的成份是 Deoxymiroestrol, 其分子结构及性状与女性自身分泌的雌激素高度同源。其活性是迄今为止所发现的植物中最高的,约为大豆所含异黄酮的100~1000倍。



神奇的野葛根

蜗牛 ≠ 牛 野生葛根 ≠ 野葛根

由于纯正的泰国野葛根的丰胸效果显著,所以出现了以葛根为原料的仿制品。野生葛根 ≠ 野葛根,全球有13个葛根品系,只有泰国的野葛根具有高活性的 Deoxymiroestrol, 其他的品系没有任何丰胸作用。这就像芦荟有300多种,其中只有2种有美容功效。



葛根

金鹰总店: 025-85019501 / 85019505 汉中街89号金鹰国际商城33层A2A3座 山西路直营店: 83201718 金山大厦B楼8F8室(苏宁电器楼上)

雨花店: 52323285 雨花台区射洪香露22号(君子兰花园97号) 溧水店: 57206895 溧水名仕街1幢3单元403室 六合店: 57113992 经典雅居29栋301室
月牙湖店: 84866787 首春园大街梅花山庄旁边 集庆门店: 84444707 集庆门大街家乐福楼上润花园8栋1002室 江宁天元店: 52138963 江宁区政天元城大门新亭路13号
瑞金路店: 84588197 大光路188号锦江丽舍16楼619室(南京电视台旁) 栖霞经五路店: 85381868 栖霞经五路红太阳合作村站银宾馆旁 奥体店: 87763786 江东中路303号奥体中心D座405室(奥体中心东门正对面)
中央门店: 83767676 中央路417号先锋广场1711室 龙江店: 86201921 龙江新城市广场01幢1106室(新开元大酒店楼上) 大厂店: 57080510 大厂钻石星城1804室