



虽然春节的大吃大喝可能就会让你的瘦身计划毁于一旦,但总不能将自己进入冬天以来已经发福的身材放任自流吧!新年减肥计划,每坚持一天,就向苗条迈进一步。不再拖拉,从今天就开始,调整自己的饮食。饮食控制的成功还会帮你改掉生活其他方面的拖拉习惯。

实习生 蔡欣  
快报记者 史丽君

## 给自己订一个新年减肥计划

### Step1 坚持记好减肥日志

减肥期间每天都要坚持记好减肥日志,比写日记都要细心,减肥日志能帮助你监督自己,就算开大荤了,也会愧疚不少时间。如果条件允许,最好详细记录热量摄入量情况,更加精确。

减肥日志大致范本如下:

身高,当天早晨测量体重  
第一天:早餐:小米粥一碗,蛋白一个,豆包一个;中餐:蛋炒饭一碗;15点:自己磨咖啡一杯(未加糖奶);晚餐:鲍汁虾仁饭一份

### Step2 选择对食物

这一点很关键。先说减肥的代餐主食,《养生堂》节目里面介绍说,荷叶蒸米饭有助消化,对减肥有好处。山楂也能助消化,可以用来泡水(直接放在杯子里喝就行)。

香蕉可以消水肿,多吃的可以通便、润肠,这个不可代餐哦。

羊肉也是必不可少的,当然是肉类里面比较不错的了,而且不至于吃了就胖,大文豪余秋雨老婆马兰的减肥办法就是除了羊肉其他肉类都不吃。

减肥的时候营养不能耽误,鸡蛋是蛋白质的保证,如果不是很爱吃的,就做汤吧。

### Step3 选择对的方法

减肥和买衣服一样,穿在别人身上好看的未必适合自己的身,选择对的方法才能保证减肥效果。

中医减肥方法,像按摩推拿、针灸、拔罐,见效不是特别快,但是不会轻易反弹;高科技仪器和速效产品适合突击减肥,对自己要求高的MM也可以试试;运动的方法成本低但是需要坚持,也是比较健康的方法;节食减肥不推荐,不仅伤身体,反弹还更严重。总之要综合各种方法,看哪种方法最合适再做决定。

控制进食、运动等方法,可以自己把握。而按摩推拿、针灸、拔罐及一些仪器减肥,则需要到专门的机构,由专业的人员“操作”。比如针灸,事关穴位的精准和掌握,在唯真减肥都要由有资质的医师进行。高丽名人花巨资引进的M6靶向爆脂纤体仪,是通过脂肪细胞高频率的震动达到溶脂、消脂的目的,就是让你躺着“被运动”。

其实令不少MM最头疼的是局部的肥肉,比如长期坐着的腰腹,松垮的“蝴蝶袖”等,如果进行全身运动减肥,怕“胸”也会缩水。所以瘦狐体雕的局部减肥优势很受欢迎。它是针对脸、腰腹、胳膊、大腿等各个部位,通过按摩手法外源性补充LPA(脱脂转化酶)。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。补充人体LPA对人体减肥有立竿见影的效果,也没有副作用,并且能迅速将甘油三酯水解成脂肪酸和甘油排出体外。靶向减肥、现场排油,能让人见到实实在在的效果,所以也能为自己的减肥之路增添信心。



瘦狐体雕粉颈秀肩理疗保养套餐  
原价720元,现价99元。详情请咨询:4007006057。

## 除疤礼套送60位疤痕市民

新的一年到来,新的一个春天即将开始,新的春夏季节不想再为疤痕而苦恼,就来报名参加欣奕机构的免费活动吧,据了解欣奕机构特别提供60份新年礼包免费送给长期受疤痕困扰的患者,以帮助其正确认识疤痕并选择正确的除疤方式,并能够通过活动帮助患者树立自信,更能给予患者实实在在的实惠。

专家称,如果希望明年夏天免受疤痕困扰,应该及早修复,以免耽误正常的工作或生活进程。另外,冬季修复疤痕能够避免疤痕部位受到日晒,减少疤痕部位的色素沉淀及刺激,皮肤代谢比较慢,对于一些增生疤及疤痕疙瘩是控制炎症的最好时期。



### 除疤礼套

1.一套适合自己疤痕类型的除疤套盒。由疤痕医师检测疤痕后确定疤痕类型,并送对应的除疤套盒,除疤套盒共有四类:炎性增生类,普通增生类,色素沉积类,色素脱失类。

2.一份含600元代金券的年历。

3.一本皮肤修复手册。内含大量皮肤相关知识,教你调理疤痕的同时学会预防疤痕的产生。

4.领取礼包后还可在服务中心接受三天免费修复疤痕的服务。

领取须知:

烧烫伤疤痕、手术疤痕、外伤疤痕、青春痘痤疮疤痕、妊娠纹、剖腹产疤痕均可报名。名额有限,以中重度疤痕优先,微小疤痕不参与此次活动,免费活动不收任何费用。

免费领取专线:025-58780075

### 相关链接

欣奕除疤是最专业的疤痕研究与修复机构,在国内拥有近二百家服务中心,在全国22省提供便利修复服务中心,并通过与全国各知名医院进行临床修复试验不断改进更新技术,疤痕修复的效果得到了医学界及患者的一致认可,其采用的生态无创修复方法也成功地摆脱了激素、激光、手术等各种方式的弊端,能够真正有效地修复疤痕。详细查阅:www.xinyichuba.com。



时尚·现象

## 25岁是胸部保养的一个坎

随着年龄成长,乳房的保养重点也略有不同,一般来说,25岁是新陈代谢的高峰期,你的乳房养护计划,可以这个阶段作为分界。

### 25岁之前

这个阶段算是乳房的成长期,甚至包括了胸部发育最重要的青春期。在内衣的选择上要正确,在饮食的摄取上要均衡,这就是最基本的胸部保养之道。长期穿着不当的内衣以及营养不均衡的饮食习惯,都会影响乳房的成长发育,在乳房发育时没有做好最佳保养,造成下垂、外扩等胸部不美形问题提早出现。

### 25岁之后

过了新陈代谢的高峰期,不管是生理现象或是体态状况,都会慢慢走向下坡。这

时候积极的保养是需要的,你可以借助运动以及胸部保养品的使用,来预防乳房不美形问题的提早发生。每天针对胸大肌做适当的锻炼,不仅胸部线条更有型,乳房也会因肌群受到锻炼而有丰满效果。早晚使用美胸产品,搭配正确按摩做居家胸部保养,对胸型的维持,甚至是不完美胸型的改善,都可以在坚持下看到最佳效果。

美胸专题西祠讨论版  
http://b502350.xici.net : e美容  
美胸邮箱:155570@QQ.com

泰秘·丽人会  
◆免费专业乳腺检测  
胸部疗程仅299元  
报名热线:400-603-0070  
新街口 湖南路

可以根据每个人不同的身体状况, 免费定制适合自己的套餐

瘦狐秀出美玉腿

迎新年 粉颈秀肩理疗保养 原价720 现价99

粉颈秀肩理疗保养 45分钟  
背部刮痧火疗 45分钟  
全息五行阴阳调理术 30分钟  
经络疏通减肥 40分钟或拔罐理疗减肥45分钟任选

A套餐

粉颈秀肩理疗保养 45分钟  
胸部刮痧火疗 45分钟  
五行身体调理罐 45分钟  
经络疏通减肥 40分钟或拔罐理疗减肥45分钟任选

B套餐

粉颈秀肩理疗保养, 45分钟  
背部刮痧火疗 45分钟  
胸部刮痧火疗 45分钟  
全息五行阴阳调理术30分钟或五行身体调理罐45分钟  
经络疏通减肥 40分钟或拔罐理疗减肥45分钟任选

C套餐

现场排油 效果说话

注:以上A、B、C套餐任选其一体验!

4007006057 抓住时机,让身材更加美好!

大行宫店: 66605201 地址: 中山东路218号长安国际1304	瑞金路店: 52645146 地址: 瑞金路与龙蟠中路交叉路口318号金源豪苑1栋2304   金润发向南50米
山西路店: 66613838 地址: 金山大厦B楼21层C座(苏宁电器楼上)	江宁店: 52191107 地址: 上元大街与金箔路五星电器后面招商街24号
新街口店: 66628708 地址: 新街口国贸大厦27层A4座   大众书局楼上	龙江店: 86269037 地址: 草场门大街中青大厦A座601室   金润发斜对面