



在“苗条”这件事上,我们天生就不是平等的。“千金组合”里的肖杨体重175公斤。出生时3.4公斤的她在出生后100天便开始发胖,据说,她的同胞兄弟却身材苗条。在“苗条”的追求上,普天下的女人都这么想——越瘦越好。而我们总觉得自己不够瘦。

或许你还在减肥这条路上上下下求索,或许你已经找到了速效的减肥方法,或许你已经成功瘦下来了,现在起,不妨放下自己对“瘦”的执着,重新审视减肥,来看看减肥的真相。 史丽君

减肥的真相

减肥的真相之 这肥到底要不要减

曾有媒体对职场女性减肥做过系列调查,共有7825位女性回答了问卷,当中竟然有91%的人选择了“曾经或现在身材肥胖”,而几乎所有受访者都尝试过减肥。真有那么多人需要减肥吗?在我们的采访中,所有的瘦身纤体机构的负责人也都提倡:只有真正脂肪超标、危害到身体健康的人才需要减肥。在不需

如何判断自己是否肥胖?

目前临床上使用比较多的体重指数测量法是“体重质量指数法”(简称BMI),来判断是否肥胖。适用于体格发育基本稳定以后(18岁以上)的成年人。

计算公式如下: 体重指数 (BMI)=体重(千克)÷身高(米)的平方。

正常体重: 体重指数=18-25

超重: 体重指数=26-30

轻度肥胖: 体重指数> 30

中度肥胖: 体重指数> 35

重度肥胖: 体重指数> 40

除了医学上的标准外,一些瘦身机构的资深美体师也给出了一个简单的肥胖自测标准,请回答以下问题:

1. 现在比18岁时重了5公斤以上;
2. 进餐总是不定时;
3. 几乎不吃早餐;
4. 晚餐时间常超过21点或经常吃夜宵;
5. 吃饭速度快,不细嚼慢咽;
6. 爱吃零食和油炸食品,常喝碳酸饮料;
7. 情绪不好时容易暴饮暴食;
8. 腰围除以臀围的比例大于0.76;
9. 极少步行,几乎不运动;
10. 父母有一方是肥胖体质。

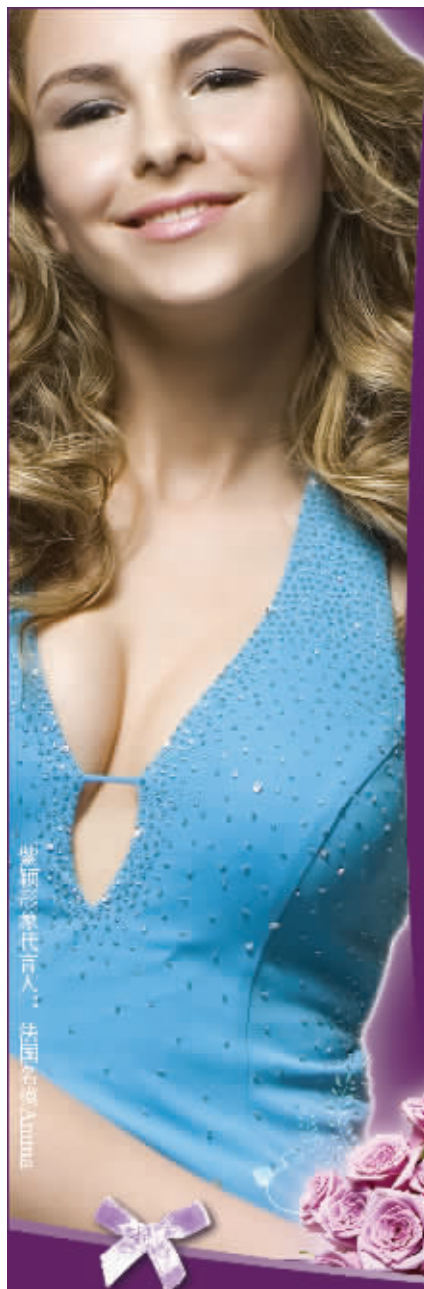
结果判断:

A. 8个以上是肯定答案的话,说明你再不采取行动的话,就会离健康越来越远。

B. 4~7个是肯定回答的话,请赶快改变饮食方式与生活习惯,并开始运动。

C. 肯定答案在3个及以下,请继续保持好的饮食方式和生活习惯。

现在,你是不是已经能对自己的“肥胖”做出正确判断了?要知道,胡乱减肥是会伤害到本来就健康的身体,让我们离美丽越来越远。



La Zéphire 紫颖美胸

知名专业机构, 10年行业领先, 安全丰胸有保证!

缤纷女人季 紫颖送大礼

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。

紫颖天使丰胸、提升、还原、弹性、紧实、5大丰胸技法。

有效解决先天平胸、松弛萎缩、过度发育、大小不对称等胸部问题。

疗程3-8厘米增大, 签约保证全新升级技法, 更快速、更持久

【不打针、不吃药、不手术】安全健康、持久不反弹。

女人节献礼

所有项目 3.8折

限3月6日至3月8日三天

另高薪诚聘美容美体师

南京金鹰店: 汉中路89号金鹰国际商城34层B座 Tel: 84730828 84730818
苏宁银河店: 山西路1号苏宁银河购物中心3层 Tel: 83270327 83270337

必瘦站 Perfect Shape

上海电视台 《星情》 上海全接触

纤体专家

除了最新最前沿纤体科技, 请关注由香港必瘦站特聘专家主持

100% 直营店

香港纤体名牌



2星期想减6至10斤?

明星纤体课程

100% 香港纤体科技

¥888

签约减肥 信心保证

庆祝 首30名曾参加其他纤体中心而无效者凭发票即享免费体验一次

www.perfectshape.com.cn 400 011 8882

2008香港小姐竞选大会指定纤体中心 400 011 8882

白下区汉中路南京国际金融中心裙楼商场负一层E3商铺
香港 澳门 上海 北京 广州 深圳 东莞 佛山 天津 成都 重庆 南京