



本版撰文
实习生 蔡欣 倪晶 快报记者 史丽君

减肥的真相之 低脂就是一切吗?

市场上充斥着各式各样的低脂食品:低脂牛奶、低脂豆浆、低脂饼干……“脂肪”像个流亡者一样变得无家可归。“低脂”总能让人联想到健康、身材苗条,尽管口味还不尽如人意。

曾任中国人民解放军总医院主管营养师的顾奎琴认为,当身体代谢减慢,热能会相对增加,并转化成脂肪储存在体内,使脂肪大量堆积,这是导致人体发胖的重要原因之一。产生热能的营养素是指糖类、脂肪、蛋白质,其中脂肪产生的热能最高。减少膳食中

总能量的摄入,才能促进机体贮存的体脂燃烧,达到减肥的目的。这正是低脂食品风行的原因之一。

不过,英国、丹麦和法国进行的一些研究表明,由于低脂食品只带来很少的热量,身体总是处在吃不饱的状态,需要其他能量的补充——在这种情况下,我们只会吃得更多。也就是说,食用低脂食品,会让人心理安慰,却会导致补偿心理。比如,中午吃了低脂食品,就容易允许自己饭后多吃些巧克力……因此,那种认为

凡是低脂食品都有助于减肥的想法很盲目,它还会让我们的观念和行都因此发生改变。结果,它们并没有解决体重难题,反而造成了一些行为障碍——当我们在面包上涂抹巧克力酱的时候,不免总是要想一想:要低脂的还是全脂的?

TIPS: 别踏入低脂的陷阱。比如1/5的酸奶都是低脂的,而酸奶中含有的混合成分越多(比如水果或谷类),它们含有的热量就越高。普通低脂酸奶含有40卡路里的热量,果

肉酸奶就含有60卡路里——相当于一瓶传统酸奶的热量。从热量的角度看,180克的果肉酸奶的热量相当于一块70克的巧克力慕司——我们陷入了避免摄入过多脂肪却摄取过多热量的陷阱。

不如遵从食物天然的营养成分,采用真正的低脂食谱。比如用禽类或鱼代替热量太高的猪肉,避免使用含有脂肪的调味品。从营养的角度看,为了给身体提供所需的能量,就要选择富含复合碳水化合物的饭菜,比如米饭、土豆、粗面。

减肥的真相之 局部减肥能指哪瘦哪?

许多爱美人士常常为“中原突围”或者过粗的腰部、臀部和腿部而烦恼不已,他们多么希望有“哪儿肥就减哪儿”的妙方呀。于是各种局部减肥操以及局部减肥药、保健品大行其道,爱美人士趋之若鹜。

对于局部减肥的效果,业内抱有两种不同意见。有医学专家指出,局部减肥只是减少局部脂肪细胞的数量,并不能减少所有脂肪细胞的含脂量。比如转呼啦圈减小肚子,“脂肪分解由神经和内分泌系统调节,而这种调节是全身性的。哪里供血条件好,有利于脂肪的消耗,哪里就能减肥。像一个胖子经过一段时间的

腰腹锻炼后,腰围不见小多少,可脸却瘦了好多,原因就在于此。”

对医学专家提到的“减少局部脂肪细胞数量没有用”的说法,瘦狐体雕的市场经理陈秀娟不太认同,“现在市场上大多数局部减肥的原理,是调节脂肪细胞的大小和排列紧密度,或加快局部脂肪分解速度,而不是单纯地减少脂肪细胞数量。肥胖MM体内的脂肪细胞要么是很大颗,排列松散,要么是分解速度慢,这几种情况都会导致整体脂肪体积增大。此外,人体皮下除了脂肪,还有废气、废水,局部减肥也是有针对性地排出堆积的废物,

让身体走向健康。”

理论之外,瘦狐体雕更用“现场排油”的方式来证明局部瘦身是神奇而有效的。曾去瘦狐体雕当场体验腹部塑形的刘女士告诉记者,美体师在她腰腹上涂了一种膏状物,慢慢按摩。不一会儿,腰腹部位置冒出了油状的大颗粒物质,美体师说那是甘油三酯和脂肪酸!体验疗程做完后,美体师为朋友用尺量了量——腰腹部的围度缩了5寸。腰腹脂肪能“活生生”地冒出来?刘女士十分怀疑有猫腻,把过程中美体师所说的什么LPA、减肥原理等默默记下,去咨询医生朋友。经了解,LPA,是脱脂转化酶,跟人体的肥胖是有一定

关系的,它是人体分解、转化、减少脂肪的核心成分,能抑制人体内多余油脂的吸收,并加快脂肪细胞内的脂肪分解速度。得到医生朋友的解释,刘女士才确信那缩了5寸是真是事,而不是忽悠人的化学反应。记者通过采访了解到,一位70多岁的喻女士,四肢纤细,可由于代谢减慢,加上缺乏运动,腰腹部像山一样硬邦邦地凸出来,10年来一直有便秘、胀气的毛病。在瘦狐体雕经过背部调理、腹部去油的疗程一个月后,腰腹围就瘦了5厘米,目前为止,她一共减了20厘米,排便正常,以前3尺4腰围的裤子不能穿了,改穿2尺9的腰围。

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

可以根据每人不同的身体状况,
免费定制适合自己的套餐

刚过完油年帮你去掉油

瘦狐体雕提倡健康减肥

本机构再次声明不节食、不反弹,完美身段也能这样减

肥胖的真正原因是相对机体机能下降导致的“营养过剩”
恢复机能的平衡,是解决肥胖的关键

瘦狐实现三大平衡 健康塑身不反弹

- 一调整LPA平衡:
通过外源性LPA的补充,分解代谢剩余的脂肪,给机体清扫垃圾、释负减压,从而激发LPA的分泌平衡。
- 二、调整脏腑机能平衡:
瘦狐将部分剩余脂肪转化为能量
- 三、调整生活方式的健康平衡:
为女性树立健康生活方式,美丽健康一个人,幸福分享全家人。

和营养供给脏腑,做为脏腑恢复机能的原动力,配合调动全身元气和气血的系列方法,让脏腑机能恢复平衡。

★瘦狐秀出美玉腿
瘦狐SLPA靶向油脂,秀美腿,紧皮肤

★瘦狐秀出小蛮腰
瘦狐SLPA靶向瘦腰,化油脂和赘肉,秀出性感好曲线。瘦狐SLPA靶向秀出小蛮腰,2分钟1克瘦狐分解9克老肥油,看得见,摸得着

★瘦狐秀出丰挺胸
瘦狐促进血液循环,增加营养,堆积胸部脂肪,使胸部增大,丰满

★瘦狐秀出翘翘臀
通过脂肪细胞间的流动,使腰腹部的脂肪引向臀部,塑造迷人翘臀

现场排油
效果说话

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

新街口店: 66628708
地址: 新街口国贸大厦27层A4座(大众书局楼上)

瑞金路店: 52645146
地址: 瑞金路与龙蟠中路交叉路口318号金龙蟠家苑1栋2304 | 金润发向南50米

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

山西路店: 66613838
地址: 金山大厦B楼21层C座(苏宁电器楼上)

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)

玉腿☆细腰☆美胸☆翘臀
马上把握良机,为自己全面塑造完美体态