

# 我要免费减肥!

## 如果你正有这种想法

### 赶紧拨打: 84487897/52344733

### 本报回馈读者 “免费减肥征集活动”开始啦!

“我要减肥!”、“三月不减肥,四月徒伤悲,五月徒伤悲,六月徒伤悲……”这些诙谐又很实在的口号喊出了不少人的心声。本报现面向全市征集10名减肥困难的胖友,免费进行2个月的集体减肥大行动,想让你的身材赢在春天?征集名额有限,赶快报名参加吧,两大惊喜等你来哦!



■ 第五届免费减肥活动幸运者

**惊喜1  
免费减肥!**

凡报名参加活动,均有机会获得免费减肥机会,可享受专业减肥机构为期2个月的减肥疗程,且绝不收取任何费用!

**惊喜2  
免费检测!**

所有报名者都将有机会获得免费肥胖状况检测服务,并由专业减肥机构根据报名者的体质出具专业减肥建议!

#### ■ 报名条件:

- 1、有肥胖困扰的市民,不论男女老少都可报名。
- 2、对减肥有强烈意愿,愿意通过科学、健康的减肥方式努力减肥! (尤其欢迎减肥“身经百战”的胖友!)

#### ■ 参与方式:

希望早日减肥成功的朋友,请积极拨打报名热线:84487897/52344733 报名。

#### 【众口话减肥】

## 春天不减肥 夏季徒伤悲

“一般的女孩子都喜欢夏天,能穿上漂亮裙子展示火辣身材。可我,作为一个超重20斤的女孩来说,一想到夏天要来了就惆怅得不行,穿少了会暴露赘肉,恨不得夏天也裹得严严实实,却又热得要命,看着好身材的姑娘享受逛街时的回头率,我只能尽量躲在家里,肥胖真是受罪啊,想摘下别人眼中‘胖妞’、‘胖子’的印象,好难哦!”这是一个苦于肥胖却又不知如何是好女孩的心声,同时也是很多女性朋友的心声。春天,就是为夏天的美丽做足准备,减肥是必备功课,赶紧给自己定个减肥计划吧!

“害怕逛街,因为每次看到喜欢的衣服穿在自己身上就会变形,还要忍受店员不耐烦、鄙夷的目光,我对这种感觉。”

肖女士, 29岁

“我这种胖子最怕过夏天了,冬天脂肪还能当“棉被”,这夏天可就遭罪了,稍微运动一下就出汗,最担心的还是血压血脂的起伏变化。”

——孙先生, 37岁

“身体负重太多,颈椎间盘突出,腿部关节也痛,医生都说这病要治也得先减肥。”

刘阿姨, 54岁

# 减肥,为什么这么难? 5类胖友减肥关键词

### ☑ 年轻男女减肥:

#### 健康第一,爱美第二

年轻人饮食不均衡,生活没规律,经常熬夜、不吃早饭,也没时间运动,影响消化吸收,久而久之开始长肉;另外,年轻人爱美,减肥时来快若身体好,么都敢尝试,经常节食,吃减肥药等。

实际上,节食需要改变饮食习惯,肠胃很难适应,不仅效果不明显,反而容易引致肠胃疾病、代谢问题等等。而许多减肥药含有西药成分、利尿剂等药物,通过遏制食欲或者增加排泄的方式来减肥,容易造成内分泌紊乱和肠胃损伤,为了美丽搭上健康,并不明智。

### ☑ 新手妈妈减肥:

#### 把握黄金期,早日恢复产前身材

很多刚当上妈妈的女性抱怨好身材已成过去,由于内分泌激素的变化和怀孕、哺乳期体内需求增加,导致食欲大开,再加上我国传统思想怀孕和坐月子期间多食、少动的习惯大大增加了产后

肥胖的可能性。

其实,产后6个月是年轻妈妈的减肥黄金期,这期间内分泌的新陈代谢率仍很高,而生活习惯也尚未定型,如果选择正确的减肥方式,很容易就能恢复产前的好身材。

### ☑ 更年期女性减肥: 调理内分泌是关键

女性在更年期最容易发生肥胖,这与内分泌激素变化、生活习惯改变等因素有关。更年期女性卵巢功能开始衰竭,雌激素减少,会引起下丘脑和垂体功能紊乱,引起代谢问题,形成肥胖。

更年期女性减肥需从内部调理入手,选择安全有效的减肥方式比如古方减肥,从内部调理经络气血,调节内分泌和新陈代谢,从而实现减肥,并改善身体状况。

### ☑ 中年男士减肥: 警惕三高、脂肪肝

调查显示:在中年男性体重超重者

中,65岁以后死于心脏病的危险性较未超重者要高出42%,而这类人死于糖尿病的危险性则是未超重者的11倍。

人到30岁以后,身体机能开始减退,代谢水平也逐年下降,忙碌的工作应酬导致热量不能充分散发,转化为脂肪在体内堆积起来,形成肥胖。男人的脂肪多堆积在肚子上,容易引起脂肪肝、三高等问题。

### ☑ 老年人减肥: 需注重以“调”带“减”

老年人一般好静不好动,再加上诸如关节炎等各种因素引起运动量大大减少,加上老年人体内各种器官组织逐步地衰老、退化,分解、消化脂肪的能力也越来越弱,过多的脂肪摄入,很容易引起热量投入与消耗的失衡,造成脂肪在皮下和内脏器官周围过度堆积,从而导致肥胖。但是老年人身体脆弱,不适合节食、运动、药物等对身体有伤害的减肥方式,必须选择绿色健康的以内调为主的减肥方式。

# 活动报名热线: 84487897/52344733