



养生的季节之别

茶令我们心情畅快。它的香味将我们包围,它的温热帮我们舒缓。与咖啡不同,茶是唯一具有镇静、放松作用,而同时又使身体保持清醒的饮料。我们不妨将身体和心灵托付给茶,让氤氲着香气的茶弥漫在唇齿鼻尖,沁入心扉,温润这个春天。 快报记者 史丽君 整理



春饮花草茶 解春困又疏肝 将身体和心灵托付给茶

毒素清洁剂

为保持健康,我们的机体器官必须经常清扫内部垃圾。那么怎样最有效地清理体内垃圾呢?应该选择食用富含抗氧化成分的食品和饮料。茶所富含的抗氧化剂使之成为绝好的毒素清洁剂。另外,虽然喝茶本身不会导致瘦身,可是喝茶能将身体调整到最佳状态,自然也就起到了瘦身的功效。

身体过滤器

除了天然排毒作用以外,茶中的抗氧化剂还有其他优点。比如槲皮素(苹果、樱桃、红酒、洋葱、西兰花等果蔬,都含此抗氧化剂)与维生素C相结合可以清肺降火。该效应在吸烟者身上尤其明显,同时对哮喘病人和容易感染花粉症的人群也有治疗作用。呼吸系统好可以改善睡眠质量,睡得越好,食欲就越好。

脂肪燃烧器

达到瘦身目的的唯一途径就

是燃烧卡路里。最好的办法当然是运动。但茶里有一种特别的脂肪燃烧器——茶素。茶素像咖啡因一样能促使组织器官燃烧体内卡路里,从而使身体产生热量。茶里还存在一种叫儿茶素的物质,同样悉心照顾着我们的健康和曲线。它不但帮助燃烧脂肪而且使我们的食欲得到控制。茶中还有种名为羟色胺的荷尔蒙,具有舒缓、镇静作用,同时还可以使人产生饱腹感。

■小记推荐

春季,五种花草茶让女人养颜又美容。集茶味之美、鲜花之香于一体的花茶最适合此时饮用。首先可以解“春困”,也利于驱除冬天气积的寒邪,令人神清气爽。

1、茉莉花茶

茉莉花茶除了可以安定情绪、振奋精神,还能健脾化湿、减轻肠胃不适及止胃痛,对于女性的生理、生殖机能也有帮助,并能滋润肌肤、养颜美容、缓解痛经。

2、玫瑰花茶

玫瑰花含有丰富的维他命,具

有活血调经、疏肝理气、平衡内分泌等功效,对肝与胃有调理作用,并能消除疲劳、改善体质。此外,还能有效缓解心血管疾病,并能美容养颜,有助改善皮肤干枯,去除皮肤上的黑斑。玫瑰花茶配红枣还能滋养气血。

宜忌:以上两款花草茶均有理气之效,因此月经期女性朋友应慎用,以防行气活血导致月经量多。

3、菊花茶

菊花能清肝明目,还可排毒健身、驱邪降火、利咽消肿,能排除体内积存的有害化学或放射性物质,还能增强微血管弹性,减慢心率、降低血压和胆固醇,并有利气、润肌肤、养护头发的美容之效。配合枸杞同服,更能增强养阴之力。

宜忌:因菊花性偏凉,手足冰冷、脾虚、易腹泻者不适合饮用。

4、柠檬草茶

柠檬草,也称柠檬香茅,从古至今受到医家的推崇。经常饮用柠檬草茶可以帮助改善贫血、调和肠胃、调节油脂分泌和降低血脂、缓解神经衰弱等。



减肥的年龄之别

减肥也有“年龄节点”

为什么同样的减肥方法,在别人身上起了效果,自己却毫无反应?高丽名人纤体美容的资深美容师表示,因为不同的年龄阶段身体状况也不同,而减肥本身又与人的代谢、消化有着密切的关系,所以要因人而异。

25-30岁 补充维生素+跳绳

这个阶段新陈代谢速度逐渐减慢,赘肉会在不知不觉中爬上身体,所以随时随地都能进行的运动最适合。可在每天三餐饭后的2小时各做一组跳绳运动,每组跳200下左右。另外,要多吃富含维生素C和维生素B的食品,如胡萝卜、西红柿等,补充因减肥而消耗的营养。

30-35岁 高蛋白低脂食品+有氧运动

这个阶段的女人多数已有生育的经历,鱼及瘦肉等高蛋白、低脂肪的食物比较适合。同时,你不

再适应高强度的运动,因为此类运动消耗太多水分,容易使身上的肉松弛、下垂;而游泳、慢跑等有氧运动虽然消耗的热量不多,但能改善心血管功能,塑形效果也一级棒。

35-40岁 多饮绿茶+散步

这一阶段,你的身体容易出现浮肿,给人造成肥胖的假象,饮用绿茶能缓解这种状况。最适合你的减肥方法是散步,它能使你每小时多消耗200卡路里的热量。最重要的是,它能加速身体在活动及活动后的代谢率,这才是防止脂肪在体内堆积的最佳方法。



在高丽名人,现只花100元,即可尊享价值840元/7次韩式养生纤体减肥套餐,咨询电话:66620852、66670968。



韩式养生纤体减肥 只需100元

7次,春天瘦出好身材

100元,春天养生更瘦身



高丽名人独有的四维一体韩式养生纤体减肥,通过疏通经络,从内而外调养身心,分解多余脂肪并排出体外。不吃药、不运动、不节食,轻松找回年轻时的苗条自信!健康的瘦身方式,成为数万肥胖姐妹瘦身的首选。

只花100元,就能享受7次韩式养生纤体减肥,在这个春天,让你彻底瘦出好身材!

3次

不做“腹婆”做“腰精”

太神奇了,我的水桶腰居然不见了,短短3次时间,我就有了火辣诱人的小蛮腰。韩式养生纤体减肥,真是让我倍感欣喜,如此神速而又无副作用的瘦身方式,正是我想要的。以后我一定带上想瘦腰的姐妹一起来。

5次

抹平肚子妊娠纹

大肚婆这个称呼我始终甩不掉,吃药、运动、节食都试过,每次都无功而返。来高丽名人参加韩式养生纤体减肥,才5次,我的大肚子就下去了,现在也有平坦的小腹了,而且妊娠纹都不见了,高丽名人真是太棒了!

7次

100元让我彻底变瘦

瘦了,真的瘦了,我也有前凸后翘的性感曲线了。大水桶的不雅称呼彻底离我远去了,性感的身姿更是成了女友们羡慕的资本,真的感谢高丽名人给我这次重塑曲线的机会!只花100元,7次彻底让我变瘦!



高丽名人,努力打造中国养生纤体第一品牌

- 2010年中原女性养生首选品牌
- 中国保健协会会员单位
- 中国专业减肥强推荐(瘦身)机构
- 中国整形美容行业协会会员单位
- 董事长当选为国际减肥美容行业协会副会长



龙江店 66620852 | 江宁店 52167506 | 大行宫店 66628525 | 山西路店 66670965 | 新街口店 66670956 | 苜蓿园店 84853001 | 丹凤街店 83197501 | 迈皋桥店 85467462

全国统一客服投诉专线:
400-6882-400

www.bjglmr.com
开创健康养生减肥之先河
11月 高丽名人 2010年度 盛典