

HOLD住短秋之警惕秋膘

减着减着 又该贴秋膘了

都说立秋的时候“贴秋膘”，天气凉爽了，胃口大开。不过要注意喽！“秋膘”就是这样长成的，吃得多动得少，脂肪很容易在体内堆积！不过，专家却说，秋冬季节最适宜减肥。因为寒冷的气候条件下人的基础代谢提高，所消耗的热量比在温暖环境中要多得多，因此可以消耗更多的脂肪。

本版撰文 蔡欣
快报记者 史丽君

为什么秋天会长膘

“夏天老吃不下饭，这两天凉快胃口特别好，不知不觉就吃多了！”天气一凉快下来，MM们都有这样的经历。突然凉爽的天气让人食欲大开，夜闲时间疲惫的身体更愿意休息，而不是去活动。进得多出得少，这是发胖的基本原理。如果不加以调整，人就会突然胖很多。

而且，衣服加上身，女人们的警惕心就明显降低了，换上宽松的衣服，从此对自己的线条越来越不在意，秋膘一天天滋长，也没有发觉！

短秋只求不增重

短秋警惕“秋膘”并不是发狠去降体重，这个时候体重不继续增加就意味着减肥的胜利，对于饮食也不用刻意控制，合理膳食，热量摄入和能量支出基本平衡就可以了。

另外，也可以合理地选择一些减肥方法。这要根据个人的情况具体对待，比如有的人腹部脂肪堆积严重但四肢并不胖，这时候需要的就是体形塑造，而不是减重。如果是全身性的肥胖，也要辨别是什么原因造成的，然后“对症下药”。

秋季长膘大多是单纯的因为热量摄入过多，南京的秋季极短，人体适应

不了骤变的气温才会紊乱。这个时候适宜由内而外地全身减肥，将身体分泌系统调整到适宜外界的状态，“秋膘”就没法再猖狂了！

养生着控制“秋膘”

秋季适宜养生，如果控制秋膘的同时又能养生，真是两全其美的事情！记者了解到，目前南京减肥市场上就有一款360°非接触式美容纤体养生仪，兼具养生和减肥两种功效，而且整个过程非常舒服不费力，让人轻松Hold住短秋！

据悉，制造360°非接触式美容纤体养生仪的，是一家名为青雅康秀的美容纤体机构。该仪器的原理是通过射频热疗——根据顾客不同的脂肪结构和不同的耐受力给出不同的振动频率，通过“被动式运动”提升人体的体温，血液高速循环下带走了体内的垃圾，出汗的时候也会代谢出很多油脂和体内垃圾，来达到减肥的效果。做一次360°环形场养生仪等同于有氧运动12小时！此外，该仪器还能加速体内血液循环、调节身体内环境，对都市人群亚健康状态，对女性妇科症状、失眠及神经衰弱都有治疗的功效。事实上，这部养生仪设计之初并不是用于减肥的，而是用于腰椎、妇科、肩颈等方面问题的康复治疗。而在临床测试时，研究人员却意外发现，它的减肥效果十分强大，尤其是下身水肿型肥胖。



青雅康秀美容纤体机构现推出“38元减3天”的酬宾活动，咨询电话：83322857（山西路店）、84718577（新街口店）。

HOLD住短秋之护发

植物护发 烦恼丝入秋“不烦恼”

随着几阵秋雨的到来，我们正式进入初秋季节。一到秋天，我们谈到的就是皮肤的护理，让皮肤不要在换季的时候，变得干燥。但事实上，头发也需要进入换季的护理。



三滴橄榄油润发也养发

除了洗发、护发产品，你可以用家里的橄榄油来护发。橄榄油富含维生素A、D、E、K、F，这些都是易于被皮肤吸收的脂溶性维生素。

只需在梳头前在梳子上滴上三四滴橄榄油，而且不会使头发油腻。在洗头之后，像用护发素一样，先擦干头发，再均匀地抹上橄榄油，然后用热毛巾包裹头发10分钟，便可使头发变得光泽柔顺。

洗发，隔天洗一次为好

频繁地洗头对我们的头皮并不是享受而是伤害。因为将头皮上油脂洗净的同时，皮脂会收到“缺油了”的错误信息，破坏头皮的自我调节功能，这就会导致油脂分泌越来越多，头发也越来越油。

护发素停留时间过长会伤发

很多人认为，自己的头发开叉或过度蓬松等都是因其干枯所致，他们坚信，如果能在头发上保留大约25%的护发素，就可以对头发起到保养作用。对此，多年从事美发造型工作的国家高级美发师黄振提醒，护发素一定要冲洗干净，因

为它只能在一定时间内对头发进行养分补给，一旦超过有效的时间，非但不能滋养秀发，还容易使其打结、分叉、干燥。

吹风机吹发比自然干好

很多人总认为用吹风机吹头发会对头发有伤害。头发七八成干时看起来会很服帖，可空气流动时头发内部的水分一样也会流失，蛋白质等营养物质都会流失，久而久之，头发便会干枯断裂。

因此，洗发后用吹风机吹干头发是可以防止内部物质流失的方法，吹风方法很重要，注意角度，不要对着头发鳞片吹，从发根向发尾吹。另外，吹风的温度、力度不宜过高过强。此外，头发吹到半干即可，不用吹得彻底干燥才行，因为那样对头发损伤较大。

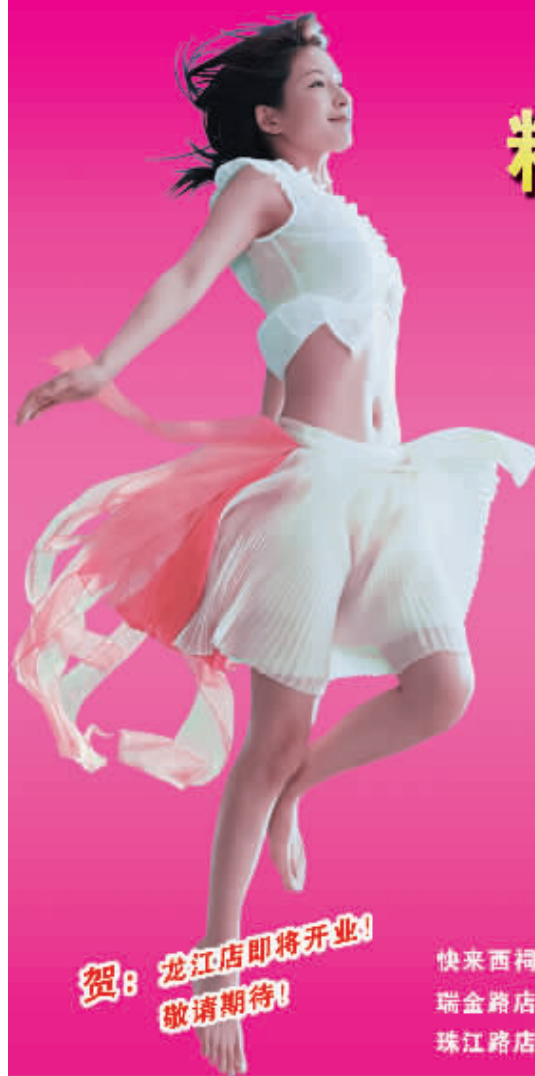
泰秘·丽人会

专业丰胸美胸会所

丰胸疗程仅299元

电话：400 603 0070

新街口·湖南路



精彩蜕变 享“瘦”明天

QYKX Health slimming
吉雅康秀
美容纤体健康管理中心

每天“瘦”得更多一点，每天被爱多一些！！！！

金秋送爽，您是否还为自己的臃肿而烦恼、惆怅。如果没有享受肥胖的理由，那就请您和我们一道挥舞瘦身的魔棒，享“瘦”精彩的明天……

为了健康生活。为了精彩人生。为了爱情的甜蜜，为了展现自我……女人有一百个毋庸置疑的理由渴望型美，爱美的您还在犹豫什么？

走进吉雅康秀，享“瘦”明天！

38元减3次 减肥从此不同

青雅康秀减肥项目特点

● 养生减肥，内调外型

不节食、不打针、不吃药，控制反弹，免费身材跟踪管理；在减肥瘦身的同时，兼顾保健、养生。引用一种科学的绿色的减肥方法



● 立竿见影，神奇效果

尖端科技，彰显实力，让客户在科学、安全、舒适前提下，能迅速达到减肥、排毒、收紧、提升、塑型五位一体的神奇功效，当场体验效果。



6不承诺

- ◀ 不口服
- ◀ 不反弹
- ◀ 不节食
- ◀ 不运动
- ◀ 不痛苦
- ◀ 不削骨



贺：龙江店即将开业！
敬请期待！

快来西祠讨论版找我们吧：(全新积分换礼活动) <http://www.xici.net/b1198954/board.asp>

瑞金路店：瑞金路瑞金大厦A座1505室

84514577

山西路店：山西路68号颐和商业13楼C座

83322857

珠江路店：珠江路新世界中心A座2802室

84798577

新街口店：石鼓路33号建华大厦1901室

84718577