

# 为何40岁前死吃不胖 40岁后不吃也胖?

参透减肥的奥秘 5

恐怕很多人都会好奇:40岁以前的“瘦人”为什么40岁以后成了“胖人”?看上去平淡无奇的发胖,可有着大学问呢!

其实,这跟基础代谢率有关,这也是为什么有人怎么吃也不胖,有人吃一丁点却发胖的原因。据了解,基础代谢率有个规律:男人的基础代谢率高于女人的基础代谢率,瘦人的基础代谢率高于胖人的基础代谢率,年轻人的基础代谢率高于中年人的基础代谢率。而且每个人的基础代谢各不相同,一个人在每个不同的阶段基础代谢率也会不同。据统计显示,我们的基础代谢率随着年龄增加减缓,25岁后,每5年递减10%。如果你30岁和20岁吃得一样多,又不肯增加活动量,自然会发胖了。

细心的你可能发现:中年发福,更多是出现在咱们妈妈身上。一直专注于女性健康管理的青雅康秀纤体美容机构,其南京市场部经理李文杰告诉记者:“随着年龄增长,女性雌性激素的分泌水平下降也会造成肥胖。孕激素是帮助储存性脂肪代谢,而雌性激素是管理脂肪、帮助脂肪移位的。进入更年期后,女性雌激素分泌水平逐年递增,所以脂肪存储的速度在加快,而孕激素的下降则让储存性脂肪的代谢放缓”。

在青雅康秀健康管理中心,有件引以为傲的“宝贝”——全球首创的非接触式“360°美容养生纤体仪”。小记了解到,这部仪器目前已经为青雅康秀的千余位客人,解决了肥胖、妇科等方面的问题。说起来,360°美容养生纤体仪还是青雅康秀无意中得来的宝。因为它设计

之初并不是用于减肥的,而是用于腰椎、妇科、肩颈等问题的康复治疗。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,并且仍兼具对腰椎、妇科、肩颈的调理作用。为了考察这部养生仪是不是在行业里“独一无二”,去年3月,青雅康秀的总经理陈永还特地与研发人员去了趟广州美博会,将减肥仪器看了个遍。结果发现,“如果将仪器比喻成‘车’的话,别人造的是拖拉机,我们造的是奔驰!因为我们拥有核心高科技!”

体验过这部仪器后,都感觉到会前所未有的通透感,身体里沉重的“垃圾”被“扫”出去,这是因为360°美容养生纤体仪会根据顾客不同的脂肪结构和不同的耐受性给出不同的震动频率,通过“被动式运动”提升人体的基础体温。

李经理告诉记者,人体的基础体温一般在36.5—37.4之间,而女性45岁左右进入更年期后,基础体温普遍会降低,摄取的食物一半用于维持体温和体温,多余的食物由于人体代谢放缓、脏腑功能减退,则留在体内很难代谢出去,毒素和脂肪也就越积越多。360°美容养生纤体仪能让基础体温慢慢好转并得到长期保持,还可以让血液在高速循环下带走体内的垃圾,出汗的时候也会代谢出很多油脂和体内垃圾。经过长时间的仪器治疗后,很多人会先感觉到身体排出毒素,轻松了一些,月经不调、宫颈糜烂等妇科问题有所改善,体重减轻成了自然而然的事情。

对于如何既吃饱又能瘦,你还有什么疑问,可以拨打86276377进行咨询。

# 为何每次减肥都先减胸?

身上的肉是掉了好几斤,但是胸部也跟着缩水了不少。减肥先减胸的“金科玉律”,难道无法打破?记者了解到,减肥之后,想要胸部没有变化,这几乎是不可能的。尤其是不针对局部的全身减肥,要瘦都是全身在瘦;即便是针灸减肥,如果刺激的穴位和经络涉及全身,比如肝经和肾经等都是经过胸部的经络,这也会减着减着,胸部跟着缩水。紫颖资深的美胸师俞娜解释说,因为胸部的大小2/3是靠脂肪,在减肥的过程中其实全身都在瘦,只是由于人体曲线凹凸有致,瘦胸最先被人们注意到而已。所以俞娜并不建议女性减肥的同时进行丰胸,这是浪费!

当然,这并不意味着,你就完全无法弥补胸上的缺失。有些模特会采用保鲜膜包裹的方式进行局部减肥,这会对皮肤造成一定的影响,但很少波及到胸部的脂肪。至于选择运动减肥的MM,在动作上就要十分注意了,要多做针对性较强的塑形运动,比如瑜伽、普拉提、舞蹈、快走都是非常好的选择;少做力量型运动,尤其是俯卧撑等过多使胸部受力的运动。

俞娜提醒大家,追求曲线的“上上策”是“前半年减肥,后半年丰胸”。据了解,在紫颖有特别针对瘦弱和萎缩型咪咪的提升技法,天使丰盈技法。针对性的点穴让乳腺经络更加畅通,营养成分更容易吸收。同时,点穴能够增加乳腺细胞的敏感性,综合作用下,能使乳房发育、长大。

其中,紫颖的第六套技法还新添加了精华,主要是对手法起到辅



助作用,能够增强乳腺细胞的吸收力及生长速度。记者了解到,紫颖美胸的疗程项目共有六代技法,其中,第三代技法重在保养;第四代针对的是疑难型的胸型,比如平胸或者外扩;第五代技法重调理;而最新的第六代就吸收了所有技法的精华,兼收并蓄。

对于减肥时如何保住胸,你还有什么疑问,可拨打84730828进行咨询。

本版撰文 倪晶 快报记者 史丽君

参透减肥的奥秘 6

## 淘点实惠

1. 紫颖美容美体专业连锁机构现推出特惠,美胸课程全面7折,同时高薪聘请美容美体师。咨询电话:83270327(苏宁银河店)、84730828(金鹰店)。

2. 青雅康秀美容纤体健康管理中心为庆祝龙江店10月11日开业五店同庆,免费体验风靡南京的热能减肥!每店每天只限10名。另

外进店就有众多优惠:凡活动期间致电或进店咨询顾客可免费获得价值500元的礼金券一张(只限龙江店发券并使用,每人只限一张,办纤体减肥卡可抵用);凡老顾客介绍新顾客成为会员后老顾客可免费享受价值760元的任何项目两次(五店都可享受),活动时间为2011年10月11日至10月31日。咨询电话:86276377(龙江店)。



## 青雅康秀 激情绽放

# 龙江店

## 10月11日

# 盛装开业

### 五店同庆——免费体验风靡南京的热能减肥!

友情提醒:  
每店每天只限10名!

青雅康秀自主研发全球首创的纤体仪是采用非介入式的生态360°环形场“非接触式”养生减肥,瘦身效果明显。只需30分钟,当场即可瘦1—9斤,不吃药,不打针,不节食,无痛苦,无副作用,非可增强免疫力,更为神奇的是还能调理女性最为烦恼的妇科疾病,让您轻松“享”受苗条健康,是一种“绿色”的养生减肥方法,是减肥领域中又一次技术革命,并获多项国家发明专利!

**进门有礼 优惠多多**

1. 凡活动期间只要致电或进店咨询顾客可免费获得价值500元礼金券一张;  
(只限龙江店发券并使用,每人只限一张,办纤体减肥卡可抵用)

2. 活动期间凡老顾客介绍新顾客成为青雅康秀正式会员后新老顾客都可  
**免费享受价值760元任何项目二次;**(五店都可享受,项目数量任意选择)

活动时间:2011年10月11日—10月31日

南京  
红 东 北 路  
新城广场  
金润发

龙江店: 江东北路305号滨江广场2幢8—E座 86276377 (新城市广场金润发斜对面)

瑞金路店: 瑞金路瑞金大厦A座1505室 84514577

珠江路店: 珠江路新世界中心A座2802室 84798577

山西路店: 山西路68号颐和商业13楼C座 83322857

新街口店: 石鼓路33号建华大厦1901室 84718577