

减肥1天,10块钱;4天瘦4斤 300元减1个月 报名就剩3天了



中年女人 最容易虎背熊腰



据一项调查显示,约80%的女性中年易发福。记者从南京各大减肥机构了解到,35至55岁的中年女性是“主力军”。经过案例分析,专家总结中年女性身材的特点:虎背熊腰+肉下垂。“背部变得很厚,尤其是颈椎和肩膀的十字路口,会出现‘富贵包’;脾胃区脂肪下移,搭在腰上,造成腰部的游泳圈十分明显;此外,粗壮大腿也是‘重灾区’!”专家表示,加上地心引力的影响,中年女性还呈现整体脂肪下移,也就是肉“往下走”。

有的女性看着自己一天天长膘,心急如焚,总想靠什么灵丹妙药,在一夜之间就变成窈窕淑女。有的人刚一发胖就吃减肥药或减肥食品,希望速战速决,恢复“魔鬼”身材,于是挨个试用减肥药,轮番“轰炸”,结果体重没有减下来,倒引发出许多病症。因此,中年女性减肥必须“综合治理”,主要措施是平衡膳食。所谓平衡膳食,并非指吃得越少越好。“平衡”的关键是热量摄入不要超过消耗。如果体重持续增长,就说明“收入”大于“支出”了。

合理运动,如每天走路半小时以上,或是通过游泳、上楼梯等运动方式加大热量支出。生活中的小细节也能帮助你减肥:平时走路坚持挺胸收腹,坐时也尽量收腹,饭后不立即坐下,保持直立,半个小时后再外出散步……长此以往,能消除腹部脂肪。

如果你自认为没有坚持运动的毅力和勇气,不妨可以把自己交给专业的减肥机构,利用中医或高科技帮助你“被运动”,并监督你日常的饮食和生活,形成良好习惯。毕竟到这些机构都是要花钱的,有人总在你身后督促你,那就一定要下决心把肥减掉,否则别说对不起自己,也“伤钱”啊!

本版撰文 倪晶 快报记者 史丽君

相关链接

报名只剩最后3天 《时尚周刊》全程监督

此次青雅康秀举办的“反季节热能减肥PK大赛”,交纳300元即可参加为期一个月的热能减肥。减重斤数排名前八位的选手,如数退还所交纳的300元。此外,减重冠军将获得价值5680元的美容年卡一张;亚军将获得价值3380元的美容半年卡一张;第三名将获得价值2880元的胸部护理套盒一个。另5名顾客将由各店挑选出,青雅康秀也将退回所交纳的300元费用,同时奖励每人美容护理4次。

据悉,离报名截止时间还有最后3天,快抢最后少量的近100个名额吧!报名电话:84700857。为对读者负责,快报《时尚周刊》将对此次大赛全程监督。您在比赛过程中遭遇到任何不愉快的事,都可拨打84783580告诉我们,我们采访调查核实后,将进行报道。



“我11月1日报的名,4天下来减重4斤。”45岁的姜女士,谈到参加青雅康秀美容纤体健康管理机构的“300元减一个月”活动时,相当兴奋,“花钱不多,效果明显,这是我的最大收获!”据了解,经过长达三周的“蓄水”,有近900名读者参与了青雅康秀“300元减一个月”活动,报名早的目前已经看到了自己的改变,而活动报名时间还有三天就将截止,剩余名额不到100个!

说起自己此次“减肥初体验”,除了“掉肉”,姜女士更中意养生方面的改变。“第一天来体验的时候,呆在那个粉粉的仪器里,关节有点酸胀,下身感觉很重。做了四次,现在没有酸胀感了,走路的时候身体也变轻了,可能因为关节里的寒气在往外排,还有就是皮肤变得有光泽了,脸上变粉嫩了不少。”姜女士跟记者提到一个细节:“以前我的肚子很硬,刚开始按摩的时候硬邦邦的,里面有不少宿便和毒素。经过2~3天的按摩,现在天天都在排,很‘通气’。我老公逗乐地说,也没吃豆子、白萝卜什么的,这通气的反应怎么那么大呢。所以给我按摩的手法真的

很奏效,我现在不用靠吃香蕉或者喝‘碧生源’来排,就是享受按摩。”姜女士说,自己的老公很鼓励自己减肥,因为不会在家通宵打麻将,生活习惯在慢慢地变好。“现在牌友都是‘三缺一’,她们都说我做得肯定没效果。我现在就是在默默地改变,然后年前给她们惊喜!”

效果好,价格又这么便宜,这天上掉下来的“馅饼”会不会有额外收费的“陷阱”?记者采访了几位选手,她们均表示,整个一次课程包括“360°美容养生纤体仪理疗+按摩推拿+淋浴”,共1个小时左右,约30分钟的推拿按摩能有效疏通经络、排胀气和排宿便。按摩推拿、淋浴都没有再收钱,全部包含在“300元”中。

为何瘦身1个月低至300元?谈到这个“灵感”,青雅康秀南京市场部经理李文杰说:“主要是青雅康秀进驻南京恰好3周年,我们想通过店庆,发出一个绿色减肥的倡导。很多女人用不吃晚饭来减肥,这可能会减出一个好身材,但会减垮身体。300块钱减一个月,划下来一天10块钱,也就是一顿饭的钱,与其省饭钱,不如换个方式通过调理减出个好身材。”

★第三届现代快报S曲线拓展大赛“调养减肥新锐机构”
★第四届现代快报S曲线拓展大赛“调理减肥优胜机构”

热烈庆祝青雅康秀美容纤体健康管理机构进驻南京3周年暨龙江店
盛装开业之际,特举办:



反季节“热能养生减肥”PK大赛 超常火爆 报名仅剩最后三天

千人名额,两周报名火爆已突破900人,快抢最后100个名额吧!
参赛选手减重前8名当即返还300元,更有机会获得免费美容年卡大礼!



详情敬请电话咨询或见店堂公告

仪器特点:

- ★全球首创生态360°环形场“非接触式”热能养生减肥疗法;
- ★瘦身效果明显,只需30分钟,立减1-9斤;
- ★增强免疫力,有效调理女性最为烦恼的妇科疾病;
- ★不口服、不节食、不痛苦、不反弹、不运动、不创伤;
- ★“真正纯绿色”热能养生减肥,获得国家多项发明专利!

现代快报《时尚周刊》全程跟踪监督并报道
报名热线: 025-84700857

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 山西路店: 山西路68号颐和高厦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42号建华大厦1901室 84718577