

把吃出来的肥胖吃回去



一般人的认知中,身材和美食几乎等同于天敌,两者水火不容,非此即彼。想体形纤秀柔美?先控制饮食吧,不少纤体机构总是这样要求。而“控制饮食”就是让饿着,再想吃也得忍着,过程痛苦无比。其实,控制饮食也不是“饿着”,而是适量,你什么都可以吃,只要你什么都少吃。

根据体质有所不同,有些人确实可以通过“吃”瘦下来。李琴经络减肥的技术顾问宋中华告诉记者:“比如体质偏寒的人,可以吃些红豆薏米粥来排出体内湿气,一定程度上能改善水肿型肥胖。而正常性肥胖的人,如果是通过吃水果、吃素的方式,从热量上进行控制也会有效果。”试想,一个人从肯德基的油炸转变到清淡的果蔬,能不带来体重上的变化吗?但往往开始很容易,越到后面越难坚持。

秀江南珠江路店店长王静举了个例子。正常情况下,食物进入体内可能吸收了50%,代谢掉50%。如果节食不能坚持,长期“缺粮”的身体,就会给大脑发出“饥荒”讯息,这时,我们的吸收能力反倒提高了3-5倍。本来只会吸收50%变成了99%的吸收!这也是为什么节食减肥初期疗效明显,后期反弹力度会大的原因。

“素食,与同等重量的动物性食物比较,其热量是

领悟减肥之关于“吃”

较低的。但要知道,素食中也不乏高热量的食物,比如炸春卷、素什锦等以多油、多糖为主的素菜。”秀江南王静表示,如果不会选择性地吃,非但不会减肥,反倒容易发胖!“比如,每天拿香蕉、芒果、提子、西瓜这些高糖分、口感很甜的水果来当饭,脂肪只会悄悄见长。”

因此,要让自己不再饿着减肥,最关键的就是:什么都吃,但什么都不要多吃。因为医学专家已指出:规律的,稍微频繁的喝水和吃东西,是十分安全有效的加快新陈代谢的方法。比如,同样的水,分4次喝和一次喝完,人体的代谢速度是不一样的,同样道理,同样的食物,一次吃完是会增肥的,可是分2次或者三四次吃完,不但不会增肥,还会减肥。坚持下去,三个月为一个周期,半年下来,就可以看到成果。

tips:江苏体科所群众体育科研及健身推广中心副主任李森给胖墩们提了六条饮食建议。1.多嚼,尽量慢吃,每口食物要嚼三遍再吞;2.小口吃,不要囫圇吞枣;3.只在餐桌旁进食,不能在电视前或者厨房里进食;4.进食时,习惯用小碗和小盘子;5.每吃一口之间,放下筷子或刀叉;6.每次饭前15分钟喝一大杯水。

全身减肥之后想要胸部没变化不可能

领悟减肥之关于“减肥or减胸”



减肥首先减掉了胸,这是很多减肥的MM纠结的事情。身上的肉是掉了,但是胸部也跟着缩水了不少。这难道是减肥的“金科玉律”,就无法打破?记者从颖美胸机构了解到,减肥之后,想要胸部没有变化,这几乎是不可能的。伊贝丝资深的美胸师郑经理解释说,因为胸部的大小2/3是靠脂肪,这也是很多“杆子型”MM胸部小的原因之一。她坦言,在减肥的过程中其实全身都在瘦,只是因为人体曲线凹凸有致,瘦胸最先被人们注意到而已。特别是药物减肥无法做到局部瘦身,要瘦也都是全身在瘦;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也缩水。所以她并不建议女性减肥的同时进行丰胸,这简直是浪费。

当然,这并不意味着,你就完全无法弥补胸上的缺失。如果是针对腰腹等部位的局部减肥,就很难影响到胸部。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。

郑经理提醒说,追求凹凸曲线的“上上策”是“前半年减肥,后半年丰胸”。在伊贝丝就有不少全身减肥成功后来丰胸的顾客。美胸技师会根据不同情况,运用专利气血循环仪以及纯植物配方制成的胸部营养品,配合美体师的按摩手法,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。如果定期给乳房皮肤做指压点穴按摩,还能有效地刺激脑下垂体和卵巢分泌雌性激素,改善松弛和下垂的症状,使乳房皮肤光滑而有弹性。

美丽公告

■高丽名人韩式养生纤体机构正热播“100元减7次”的活动,咨询电话:52167506(江宁店)、66670956(新街口店)。
■伊贝丝春日浓情特献:电话预约即免费赠送3个项目。分别是:胸部健康检查、全身经络检测,以及胸部护理1次。咨询电话:83375115、83377571。

高丽名人 养生 纤体 美容



开创健康养生减肥先河

养生减肥 轻松享瘦

中国健美协会会员单位
中国美容美发美容协会(美容)分会

中国美容美发美容协会美容师协会会员单位
CIRC 2011中国健美养生减肥品牌

EBASE 伊贝丝 国际专业美胸机构

见证A-D的惊喜蜕变

终结平坦/松弛/下垂 再现丰满/紧实/提升

春日浓情 Spring

电话预约即, 免费赠送3个项目

- 胸部健康检查
- 全身经络检测
- 胸部护理一次

不吃药 不打针 不开刀

预约专线: 83375115 83377571 更多精彩活动, 敬请垂询

南京店 鼓楼区汉中中路8号金轮国际广场1103室 www.ebasecn.com

全国连锁机构 上海 / 南京 / 广州 / 佛山 / 长沙 / 重庆 / 成都 / 宁波 / 温州 / 大连 / 沈阳

减肥花销不再是“无底洞”, 花不花钱, 效果说了算

100元减7次, 减肥只用零花钱

给自己一次机会, 别让腰变平, 让脸蛋变翘
让你的老公从此“睁大眼睛”!

“100块钱”能办多大事儿, 我来替你算!

如果问现在的100块钱能干什么, 很多人会告诉你“别做梦了”: 现在100块钱只能买七八斤蔬菜; 时髦点的能买一支好点的口红; 更多时候甚至买不到一件像样的衣裳。现在高丽名人告诉你, 只要100元, 就能轻松获得7次超值的瘦身机会, 可以让你完全体面地享受养生纤体美容著名品牌的神奇瘦身效果!

女人的腰围向正常尺寸每缩减2-3公分, 受关注度会提升20%, 婚姻幸福指数会提升15%。你还犹豫什么?

高丽名人美体纤体减肥凭借中医经络以及现代高科技美体技术, 疏通人体阻塞的经络, 调整失衡丢失的气血能量, 由内而外, 双管齐下, 四合一立体激活人体新陈代谢功能, 加快脂肪代谢, 排除多余脂肪, 减重瘦身, 帮助女性三围匀称, 真正达到养生保健, 完美瘦身的双重目的, 有效阻止脂肪堆积的形成。

一“平”二“瘦” 省钱减肥不担心

100元减7次, 脂肪少, 腰细腿细, 看效果, 效果好, 瘦身再瘦, 彻底不反弹, 让你好看好穿, 不但瘦的安全, 而且让美丽的你绝不多花一分冤枉钱。

打电话即可预约试减席位!

三月份 明星店

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