

我要免费减肥!

如果你正有这种想法 赶紧拨打:84487897/68123353



现代快报《时尚周刊》回馈读者 “免费减肥征集活动”开始啦!

“我要减肥!”、“三月不减肥,四月徒伤悲,五月徒伤悲,六月徒伤悲……”这些诙谐又很实在的口号喊出了不少人的心声。现面向全市征集10名被肥胖困扰的胖友,免费进行2个月的集体减肥大行动。想让你的身材活在春天?征集名额有限,赶快来参加吧,两大惊喜等你来哦!

惊喜1
免费减肥!

凡报名参加活动,均有机会获得免费减肥机会,可享受专业减肥机构为期2个月的减肥,且绝不收取任何费用!

惊喜2
免费检测!

所有报名者都将有机会获得免费肥胖状况检测服务,并由专业减肥机构根据报名者的体质出具专业减肥建议!

■ 报名条件:

- 1、有肥胖困扰的市民,不论男女老少都可报名。
- 2、对减肥有强烈意愿,愿意通过科学、健康的减肥方式努力减肥!尤其欢迎减肥“身经百战”的胖友!

■ 参与方式:

希望早日减肥成功的朋友,请积极拨打报名热线84487897/68123353/68538535

■ 第六届免费减肥活动幸运者



【众口话减肥】

春天不减肥 夏季徒伤悲

“一般的女孩子都喜欢夏天,能穿上漂亮裙子展示火辣身材。可我,作为一个超重20斤的女孩来说,一想到夏天要来了就惆怅得不行,穿少了会暴露赘肉,恨不得夏天也裹得严严实实,却又热得要命,看着好身材的姑娘享受无拘无束的回头率,我只能终日躲在家里,那胖真是受罪啊,想摘下别人眼中‘胖妞’、‘胖子’的帽子,好难!”这是一个苦于肥胖却又不知如何是好女孩的心声,同时也是很多女性朋友的心声。春天,就是为夏天的美丽做足准备,减肥是必修课,赶紧给自己定个减肥计划吧!

“害怕逛街,因为每次看到喜欢的衣服穿在自己身上就会走形,还要忍受店员不耐烦、鄙夷的目光,我讨厌这种感觉。”

——肖女士, 29岁

“我这种胖子最怕过夏天了,冬天脂肪还能当‘棉被’,这夏天可就遭罪了,稍微运动一下就出汗,最担心的还是血压血脂的起伏变化。”

——孙先生, 37岁

“身体负重太多,颈椎间盘突出,腿部关节也痛,医生都说这病要治也得先减肥。”

——刘阿姨, 54岁

减肥,为什么这么难? 5类胖友减肥关键词

▣ 年轻男女减肥:

健康第一,爱美第二

年轻人饮食不均衡,生活没规律,经常熬夜、不吃早饭,也没时间运动,影响消化吸收,久而久之开始长肉。另外,年轻人爱美,减肥还夹杂着身体好什么都敢尝试,轻节食、吃减肥药等。

实际上,节食需要改变饮食习惯,适应很难,不仅效果不明显,反而容易引发肠胃疾病、代谢问题等等。而许多减肥药含有西布曲明、利尿剂等药物,通过抑制食欲或者增加排泄的方式来减肥,容易造成内分泌紊乱和肝肾损伤,为了美丽搭上健康,并不明智。

▣ 新手妈妈减肥:

把握黄金期,早日恢复产前身材

很多刚当上妈妈的女性抱怨好身材一去不回,由于内分泌激素的变化和怀孕、哺乳时体内需求增加,导致食欲大增,再加上我国传统思想怀孕和坐月子期间多食、少动的习惯大大增加了产后

肥胖的可能性。

其实,产后6个月是年轻妈妈的减肥黄金期,这段期间体内的新陈代谢率仍旧很高,而生活习惯尚未定型,如果选择正确的减肥方式,很容易就能恢复产前的好身材。

▣ 更年期女性减肥:

调理内分泌是关键

女性在更年期时最容易发生肥胖,这与内分泌激素变化、生活习惯改变等因素有关。更年期女性卵巢功能开始衰退,雌激素减少,会出现下丘脑和垂体功能紊乱,引起代谢问题,形成肥胖。

更年期女性减肥需从内部调理入手,选择安全有效的减重方式比如古方减肥,从内部调理气血,调节内分泌和新陈代谢,从而实现减肥,并改善整体状况。

▣ 中年男士减肥:

警惕三高、脂肪肝

调查显示:在中老年时期体重超重的

人,65岁以后死于心脏病的危险性较体重正常者要高42%,而这类人死于糖尿病的危险性则是体重正常者的11倍。

人到30岁以后,身体机能开始减退,代谢水平也逐渐下降,忙碌的工作应酬导致热量不能充分吸收,转化为脂肪在体内堆积起来,形成肥胖。男人的脂肪多堆积在肚子上,容易引起脂肪肝、三高等问题。

▣ 老年人减肥:

需注重以“调”带“减”

老年人一腿好腿不好迈,也由于诸如关节炎等各种因素引起运动量大大减少,加上老年人体内各种器官组织逐步地衰老、退化,分解、消化脂肪的能力也越来越弱,过多的脂肪摄入,很容易引起热能摄入与消耗的失衡,造成脂肪在皮下和内脏器官周围过度堆积,从而导致肥胖。但是老年人身体脆弱,不适合节食、运动、药物等对身体有伤害的减肥方式,必须选择绿色健康的以内调为主的减肥方式。

活动报名热线:84487897/68123353/68538535