



身材负能量:压力胖
正能量
修炼
运动或“被运动”

“亚历山大”你“过劳肥”了吗?

“连续熬夜加班有大半年了,不仅休息不够,三餐也很不规律。本来以为自己累得会很消瘦,但很奇怪,大家都说我越来越胖了。”小陈的抱怨道出非常普遍的现象——工作累,体重却飙升,而且越忙越肥!如果你也如此,很有可能患上了“过劳肥”。

□倪晶

工作3年后 15%的人会胖9公斤

工作压力大、饮食不规律、凌晨才睡觉,这样工作状态的人很容易出现“过劳肥”。据美国求职网站Career-Builder的调查报告,旅行社员工、律师和法官,是最有可能让人变肥胖的工作。此外,行政助理、医生、司机、记者、IT人员等也最容易中招。此类岗位,五分之二的人会发胖,工作3年后,15%的人会胖9公斤。

看到微博“过劳肥”的说法,网友“怪咖小姐_爱得瑟”立即表示:“一直以为我是季节性肥胖,敢情是过劳肥呀!”办公室文员小天也是一副悲催样:“过劳肥之后就是过劳死吗?有没有?”

“过劳肥”是“压力胖”

秀江南养生纤体连锁机构的资深中医老师王经理分析说,“过劳肥”也就是压力型肥胖。

比如压力大的人在办公室抽屉里常备甜味零食或饮料,吃甜食有减压作用,而且饱腹感会让人心生愉悦,由“过度进食”引发的肥胖就是过劳肥的一种。

此外,“久坐办公室”也是“过劳肥”的成因之一。“嘴上讲很忙,但身体很懒,尤其是脑力劳动者大脑很忙,但身体却是惰

性的。”王经理表示,很多写字楼里的白领已经意识到运动的重要性,办了健身卡,但是久而久之却很少再去了。有很多人看着太阳很好,季节很对,有爬山的愿望,但付诸实际行动的却很少。这类久坐办公族因为缺乏锻炼,腰部、肚子上和臀部最容易囤积脂肪,尤其在肚子上形成一圈圈的“中央一套”“中央二套”“中央三套”,臀部更是重灾区——久坐成“四瓣臀”。

压力之下,还容易睡得迟,睁眼又是一堆事,能挨就挨,尽情娱乐放松。王经理提醒说,“睡得少,肯定瘦”是一种误区,睡得少,未必瘦。夜间10:00—凌晨3:00是细胞分裂速度最快、肝胆排毒、脊椎造血最旺盛的时间段,需要熟睡才能完成。睡得迟,身体代谢水平则会严重放缓,引起脂肪堆积。“而且,晚睡到点了会饥肠辘辘,吃对肠胃是一种负担,不吃对肠胃又是一种伤害。无论吃还是不吃,都会造成肠胃‘加班加点’地工作。”

给“过劳肥”人群支招

根据吸引力法则“正能量的人会吸引正能量的人,负能量的人会聚集负能量的人”,这也是为什么说“肥胖会传染”的原因。其实,是观念、磁场、生活习惯的传染。王经理支招说,压力大的

人想要摆脱“过劳肥”,可以找身边“正能量姐”,感受她们健康习惯带来的高效率、高的新陈代谢水平和愉悦的氛围。尤其是运动出汗后,身体一系列变化发出的积极信号。比如在秀江南通过360°美容养生仪的“被运动”,顾客自己会感受到出汗排毒的畅快,以及走出仪器后身体的轻盈感。对顾客腰部进行按摩时,美体师也会引导顾客感受自己肠胃的变化,或胀气或很硬或排气或咕咕噜噜地在运转,倾听自己身体传来的正能量。

相关链接 “380元减一个月” 秋冬养生减肥火热开展中

秋冬是“长膘”的季节,怕冷吃得多,肥肉容易上身。为此,秀江南独家推出“反季节”减肥:减肥好声音,当月减十斤。据悉,380元减一个月,减肥内容为“亚健康咨询+专用服装+360°美容养生纤体仪+推拿按摩+淋浴”。最直观的感受是每次减重1斤左右,尺寸减得比体重还快;睡眠由原来的多梦、易醒转变成深度睡眠。

记者了解到,活动期间,秀江南8家分店均将杜绝额外收费。咨询报名电话:025-85637177。

时尚现象

妈妈“下斑”和女儿做姐妹

作为一个家庭主妇,生活中总是离不开柴米油盐酱醋茶。早上起床为孩子老公准备早餐,然后出去买菜。接着就是一天忙碌的家庭主妇生活。这几年,吴女士发现自己的皮肤越来越差,斑点也爬满了整张脸。“唉,老了!”吴女士总是这样安慰自己。

而吴女士的女儿将母亲的变化看在眼里,疼在心里。3个月前,女儿送了一份“大礼”——带吴女士来到了百姿祛斑。

原来,女儿偷偷地帮妈妈咨询了祛斑项目。百姿祛斑的专业祛斑专家在看了吴女士的斑后,确诊为表浅雀斑和顽固型黄褐斑。俗话说雀斑易治黄褐斑难疗,而百姿祛斑通过美国进口的色素净化仪配合相对的穴位按摩,中西结合,一步步净化变异黑色素,通过加快气血循环,将淤阻的穴位打通,最终让黑色素通过淋巴系统排出。而在长达一个多月的治疗过程中,不仅吴女士的雀斑被轻易地祛除掉了,黄褐斑的印记也不再顽固。而除了这些明显的改变,吴女士还惊喜地发现她的皮肤变得光滑了,毛孔变小了,“现在有时候和女儿去逛街,别人都说是姐妹,看不出是母女!”吴女士开心地笑道。

实习生方菲

美丽广告

百姿祛斑,580包治各种疑难斑,签约保证效果,需提前预约。咨询电话:84522709。

- 国际减肥行业协会会员单位
- 国际减肥行业协会百家名店
- 现代快报《时尚周刊》御聘减肥新锐机构



秀 | 江 | 南
XIUJIANGNAN

- 国际减肥行业协会优秀养生减肥机构
- 360°“非接触式”养生减肥疗法
- 现代快报《时尚周刊》御聘减肥优胜机构

全国 独家 首推 反季节养生减肥

380元 养生减肥一个月

减肥关键看效果 当场见效 无效退款

核心力量

- ★ 全球首创生态360°环形场“非接触式”热能养生减肥疗法;
- ★ 改变女性普遍存在的体温偏低情况,彻底改善女性体寒所带来的困扰,达到阴阳平衡;
- ★ 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!

■ 减肥关键看效果

快速减重,持续减才是硬道理,每一次纤体过后,都可看到比较明显的效果。

■ 效果关键看体温

体温高一点,脂肪少一点。女性属阴,普遍体寒,正是脂肪喜欢的环境,只有改善体寒,提高体温,才能让您的身体获得新生。

■ 体温关键看养生

360°养生纤体仪促进气血循环,提高基础体温,纤体同时怡养生命。

■ 养生关键看观念

在健康,有生命活力的基础上继续修炼“天使脸庞、魔鬼身材”的魅力人生,已成为现代女性的主流观念。



现代快报《时尚周刊》全程监督并报道 [报名热线] 85637177

大行官店:太平南路2号日月大厦801室

86648377

咨询QQ:1903529594

516869345西祠讨论版: http://www.xici.net/b1366882/

瑞金路店:瑞金路瑞金大厦A座1505室

84514577

山西路店:山西路68号颐和商厦13楼C座

83322857

黑龙江路店:黑龙江路5-9号(天正湖滨)

82276377

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

龙江店:江东北路305号滨江广场2幢8-E座

86276377