

减肥·蝶变真人秀

Q 你知道一个体重300斤的人最大的痛苦是什么吗?就是钱掉在地上,却怎么都蹲不下来说。

还有,后背痒,手够不着挠痒痒。上楼每上两个台阶,就要停下来歇会;上电梯,就算还没挤满,也怕自己上去会超载……每个胖子都有一把辛酸泪。而对于曾经体重达320斤的华冰来说,别人的眼光、议论,都可以视而不见,充耳不闻,但父母“白发人送黑发人”的担心,自己无法释怀。“因为我的哥哥就是因为太胖,突然去世的!现在家里只有我一个孩子了!”为此,去年初,华冰毅然走上艰辛的减肥之路。

现代快报记者 史丽君



曾经320斤的华冰

2012年,我“收获”了100斤 2013年,我要再“收获”100斤

以前180斤,生完宝宝320斤

在华冰印象里,自己从小是有“一点胖”,但“还好”——结婚前体重一直在180斤左右。结婚后不久,她怀孕了,因为“胖子很难怀孕”,所以家人怕她流产,就将她像“国宝”一样供起来:不让动,大补各种营养品。结果一生完宝宝,华冰的体重直冲320斤,所以出现了文章开头的一系列“辛酸泪”。有天晚上,妈妈发现她睡觉时都是用嘴呼吸,而且十分昏沉,联想到大儿子因为肥胖突发心

脏问题去世,妈妈再也无法淡定,带华冰去医院做各种检查,敦促她减肥。

“为了给父母一个健康的女儿,给宝宝一个健康的妈妈,我告诉自己一定要减下来!”华冰开始尝试减肥:连续吃素一个月,可体重一斤没掉;想吃减肥药,又怕减肥药伤害身体,并且反弹起来更厉害。她选择了运动减肥,减了一定的斤数。可好景不长,无论怎么运动,体重数字“照死不动”了!

从320斤到216斤

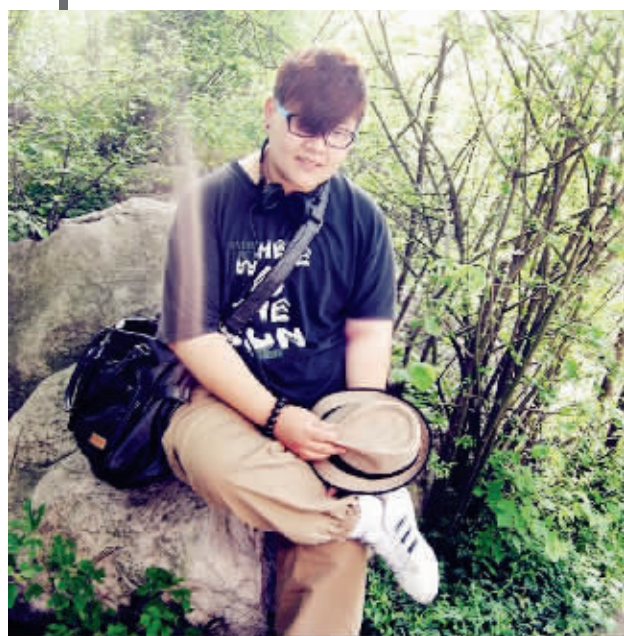
就在徘徊郁闷时,朋友推荐她做经络调理减肥,纯中医至少不会伤身。通过口碑、实地“调查”,华冰选择李琴经络减肥。“敢拿自己的姓名作为招牌,应该不会太忽悠!”

第一次做完经络减肥课程后,华冰上秤一称,掉了1斤3两。“这也太神奇了吧,没用任何仪器、产品,就在我肚子、腿、背,推了推,按了按,体重就减了?”据李琴大行宫店店长李燕隆介绍,经络减肥就是靠手法,先打通人体经络,相当于疏通人体管道,让气、血畅通,内分泌功能恢复稳定,身体运转正常,随后,体内多余脂肪被调动,进而被消除。

所以在经络减肥疗程中,华冰没被要求刻意节食,只是改变先前大补大荤的饮食习惯,食用低脂、低糖、低热量的一日三餐。

华冰的体重又开始匀速“哗哗”地向下走,一个月下来,掉了十几斤。这令她十分开心,看到了希望,爱上了这个神奇的减肥法,也知道了那段“照死不动”的时期是“平台期”,无论哪种减肥方式都会“遭遇”。

一边有经络调理师的鼓励,另一边,华冰坚持配合运动……加上开始的运动减肥,整整一年时间,华冰共减重104斤,从照片上看,整个人就是原先的“一半”。



现在216斤的华冰

2013年,立志再减100斤

“2012年,我‘收获’了100斤,新的一年,我要再‘收获’100斤!”对华冰而言,除了身材、体质的变化,心情、心态也与以前截然不同。“以前不愿出门,不愿跟人交流,喜欢把自己关在屋子里,觉得那样很安全,其实那是自暴自弃,自卑的一种表现。而现在,走在大街上,还是会有人议论我,用异样的眼光看我,但我心里很坦然,不会难受。有时,我还会很热心地告诉别人,我以前300多斤

呢,我有哪些减肥和养生的方法!”

现在的华冰已然是李琴经络减肥的一员,她希望用自己的亲身经历,鼓励胖女人们,告诉她们中医推拿减肥是何等神奇;减肥平台期如何坚持度过;早、中、餐吃什么既营养好,又不觉得饿;面对议论时,怎样内心笑着面对……“我,一个320斤的女人,都能减下来,不足200斤的人,你们还有什么做不到的?”华冰笑着说。

 **李琴经络减肥**
LI Qin Meridian Conditioning

李琴经络养生减肥
让您一生只减一次肥

南京首家独创
经络养生减肥法

- ※ 纯手工操作,不借助任何外界物质,不节食,不吃药,不打针,无创伤!
- ※ 适合不同年龄层次的男女老少
- ※ 选择李琴经络养生减肥,让你自然恢复身体曲线美!

99元
连减3天
(每店限前20名)
快速瘦腰腹

www.lqjlls.com

400-699-1912

新街口店:石鼓路42号建华大厦3401室(大洋百货后)

电话:84217168

大行宫店:大行宫新世纪广场B座2712

电话:84410619

龙江店:江东北路305号滨江广场2幢15楼C座(五星电器楼上)

电话:86260617

苏宁店:徐庄软件园苏宁大道1号苏宁总部员工活动中心西区夹层

电话:66996699转885688

江宁店:黄金海岸三街区B栋113号(明月花园东大门内20米处)

电话:52135884

虹桥店:虹桥中心新城市广场2栋B座1002B

电话:83288689