



耕种身体健康之田 摘掉身体“枯枝败叶” 症结: 毒素

身体需排浊清毒 但,这个季节你还会出汗吗?



诊断室:

“夏天逼近了,衣服越穿越少,丝袜也上阵了,小宗有了减肥的紧迫感。上周运动归来,小宗十分乏力。至于接下来的羽毛球拉练,再说吧。小宗的减肥经历其实是很多白领的一个缩影。秀江南的中医顾问李老师说,越练越累的根源是身体机能不畅通,加上空调房里四季都是‘恒温排’,让原本应该排汗的毛孔闭合起来,很多毒素都无法正常代谢出体外,周末小小的消耗反倒成了身体的重负荷,这其实是身体这棵参天大树身上有‘烂叶子’的信号。让机体畅通,排出体毒,才是减肥成功的关键。”

本版撰文 现代快报记者 倪晶

夏天绝大部分毒素,通过汗液排出

秀江南的李老师介绍说:“很多城市白领都像小宗这样,从周一到周五,甚至到周日都承受着巨大的工作压力,饮食不健康,睡眠不香,空调房里‘恒温排’,压根不出汗,排毒通道被堵塞,毒素囤积体内,身体处在严重的亚健康状态,脏腑失衡,身体乏力,人变得越来越懒。”李老师解释说,身体代谢出的毒素30%是通过皮肤排出,尤其是春夏,毛孔开放时,皮肤的排毒不畅时会直接影响机能健康。

大象腿、静脉曲张人群,尤其需要出汗

很多女性办公时爱坐柔软的座椅,久坐不起,导致下肢血液循环不畅,大量饮用的水不能及时代谢出去,易形成水肿和严重的大小腿静脉曲张。李老师说,像大象腿、水肿型肥胖和静脉曲张的顾客是店里养生减肥的主流人群,因为秀江南全球独创的360°热能养生纤体仪通过被运动式出汗正好能直接改善她们循环不好、排毒不畅的问题。通过“自体发热”,部分毒素通过肝肠循环或肾脏代谢排出体外,还有部分垃圾毒素被汗液裹挟着排出。据介绍,排出毒素后,皮肤也会变得非常嫩滑,内分泌失调、睡眠质量差、月经不调、宫颈糜烂等问题都能有所改善。在身体机能畅通,调理好身体的基础上让体重会自然而然往下掉。

越美丽 悦生活

“秀江南杯”S曲线大赛已隆重开幕,现推出“298元减一个月”的活动特惠。每月还将从报名名单里随机抽取10名,享受50元手机充值卡或电影票1张。报名电话:025-85637177。



耕种身体健康之田 为指甲“浇灌营养”

症结: 指甲充满裂纹、易断

你的指甲缺乏哪种营养?



诊断室:

“指甲不过方寸间,可以称得上是最小的一洼田地。很多爱美的女孩都把美丽功课做到了指甲上。但你知道吗?在反复的修剪造型和涂抹甲油过程中,指甲已经严重受损。‘一份耕耘,一份收获’,只有细心呵护,指甲才会以健康的姿态生长,变得细腻、光彩照人。”



- A指甲上有白色斑点 需要补充: 锌**
饮食建议: 贝壳类食物,如生蚝、扇贝、蛤蜊等,还可补充些奶酪和坚果。
- B指甲变薄,容易劈裂 需要补充: 维生素A**
饮食建议: 每天吃500g蔬菜,其中一半为深绿色或橙黄色的蔬菜,比如西兰花、胡萝卜、南瓜等。另外,动物肝脏和鸡蛋也是富含维生素A的食物。
- C指甲软,容易折断 需要补充: 钙**
饮食建议: 指甲的健康生长和钙密不可分,每天喝300毫升牛奶或者酸奶,保证15分钟的户外活动,沐浴阳光,帮助身体自行合成维生素D,利于钙的吸收。
- D指甲脆,容易脆裂 需要补充: 铁**
饮食建议: 动物性食物是铁的最佳来源,如牛肉、猪肉、动物肝脏等。
- E指甲出现白色竖纹 需要补充: 白色蛋白质**
饮食建议: 鱼肉不仅脂肪含量低,而且能为身体提供优质蛋白质。大豆也是很好的蛋白质来源,每天最好能喝1杯豆浆,吃100g豆腐。

健康指甲的4大黄金标准:

1. 有光泽,实现自然的淡粉色; 2. 软硬适中,甲质坚韧,不易断;
3. 表面光滑,没有横竖条纹和白点; 4. 边缘整齐,没有分层。

来源《时尚健康》

国际减肥行业协会会员单位
国际减肥新锐机构
国际减肥行业协会百家名店

管理减肥优胜机构
360°“非接触式”养生减肥疗法
国际减肥行业协会优秀养生减肥机构

300000名减肥姐妹成功见证, 效果压倒一切!
秀江南斥资1000000元, 打造南京减肥盛宴!
数十家媒体鼎力支持, 网络微博同步直播!

减肥关键看效果

当场见效 无效退款

298元 减肥一个月

首批健康大使评选即将揭晓.....

火热进行中.....

银行高级白领 28岁 陈小姐
选择秀江南,是在朋友的介绍下去的,最大的感受是她们服务很专业,手法都很专业,那个粉红色的仪器我很喜欢,尤其适合我这样的懒人,省钱又省时间。这才2个月,瘦了9斤,我已经很满足了,令人惊喜的是,烦人的女性问题得到了极大的改善。

产后妈妈 34岁 吴女士
生了孩子后,体重增加了30斤,身材是严重走形。听闺蜜讲秀江南的减肥效果不错,而且不影响健康,老公也给我打气,于是来到秀江南。一个月后瘦了10斤多。感觉人整个很轻松,皮肤上的痘痘都消失了,晚上睡眠也变好了。

减肥钉子户 46岁 华女士
这些年一直在减肥,可谓是屡败屡战,经常反弹。来秀江南这3个月,瘦了20多斤,体重和身材都控制的不错。一直都没有反弹。在我的影响下,好几个“老顽固”朋友也都来了,效果非常好,她们都挺感激我的。

QQ: 1903529594
516869345

主办方: 国际养生减肥协会
承办方: 秀江南养生纤体美容连锁机构

现代快报《悦生活周刊》全程监督并报道 [报名热线] 85637177

新街口一店: 84718577 石鼓路42号建华大厦1901室
新街口二店: 84732377 石鼓路42号建华大厦2204室
珠江路店: 84798577 珠江路新世界中心A座2802室
山西路店: 83322857 山西路68号天和商厦13楼C座
瑞金路店: 84514577 瑞金路瑞金大厦A座1505室
龙江路店: 86276377 江东北路305号滨江广场2楼8-E座
太行路店: 86648377 太平南路2号日月大厦801室