

喝水能减肥,亦能增肥

张惠妹发福,或是奶茶惹的祸



最近天后张惠妹的身材一直受到媒体关注,有媒体报道,说是阿妹因为爱上了某连锁饮料店的奶茶,每天都要喝两三杯,导致身材走样。

“张惠妹发胖的主要原因是压力太大,处于亚健康状态的她喝高糖分的奶茶确实容易变胖。”美雅芙首席纤体专家李素红表示,碳酸饮料和奶茶容易使人发胖,处于高压环境下的白领常喝咖啡也会增肥。

怎样喝水会增肥?

你有没有过这样的经历:从炎热的室外进入室内,拿出冰箱里的一杯冰水,一饮而尽,爽得一米!

“其实,这样喝水容易脾胃失调,会增肥的。女性的体质大多是寒性的,建议大家在夏天多喝温水而不是冰水,要么将冰水放置几分钟后再喝。”李素红提醒大家。

不少爱美的女性为了减肥,选择晚上不吃饭而是啃半个西瓜。李素红指出,西瓜是极寒极寒的,而且糖分特别高,吃西瓜不仅会伤胃,而且易增肥。此外,很多人喜欢在睡前喝一杯热牛奶助眠,其实牛奶中的蛋白、脂肪和糖分容易使人发胖,建议在睡前一个小时左右喝,消耗掉部分热量,而不是临睡时喝。

怎样喝水能减肥?

李素红分析说,喝水减肥是要在不同时间段喝不同的水。比如早上刚起床,喝一杯温开水,里面最好加一点盐,有利于清肠;午饭后一两个小时,喝一杯柠檬水,既能美白又能促进肠胃蠕动;晚饭后一两个小时,喝一杯蜂蜜水,加入一小勺蜂蜜,用甜水养脾胃。

有人听信了所谓的减肥专家的建议,每天喝各种蔬菜汁,刚开始确实明显瘦了,但停喝后体重又迅速反弹。对此,李素红

提出:“蔬菜没有热性,基本上都是中性或寒性,蔬菜汁喝多了容易导致脾胃不和、胃寒严重。脾胃失调会导致脂肪堆积,还会引起虚胖。”

据了解,根据个人体质调节人体内环境对减肥也很重要,不妨尝试利用美雅芙的GT魔变体雕瘦机器人进行双向调节,改善内分泌失调、睡眠差、排毒不畅等问题,通过德国专利技术帮你轻松“享瘦”。

现代快报记者 周青



南京保健养生学会 将养生基地设在朝晖

5月19日,位于鼓楼的中国首家七星级美容养生会所朝晖旗舰店盛大开业。全国书法家协会副会长言恭达等社会知名人士出席典礼并剪彩。当天下午,由朝晖美容集团、南京保健养生学会共同主办的魅力财富健康论坛在绿地紫峰举办,原外交部发言人沈国放、朝晖董事长程朝晖等论坛嘉宾,共同分享美容、养生、理财方面的心得。



据了解,由于有多项优势,南京保健养生学会把唯一的养生基地设在朝晖旗舰店,更好地为南京市民提供保健养生服务。不仅如此,朝晖集团还对贫困家庭的白内障人士进行了资助,已帮助70多人重见光明!

新的朝晖养生会所堪称“美容界的卢浮宫”,装修奢华,服务一流。令人惊叹的是2个“百万包间”和一个“百万洗手间”。很多顾客笑称朝晖的洗手间比一些饭店的包间都要豪华整洁。

现代快报记者 昂洁/文 现代快报记者 路军/摄

越美丽 悦生活

美雅芙从即日起,德国GT魔变体雕瘦全城推广价“50元减3次”,进店还可免费领取168元面膜一盒。推广期间,仅限200名,额满即止。咨询热线:4007-333-111。

我们郑重承诺 全程无任何隐形消费 4007-333-111



科技 创造美

50元连减3天

要减肥 趁现在

倒计时...

- 不注射
- 不节食
- 不口服
- 安全无痛

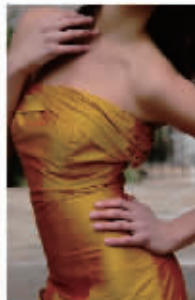
德国专利 GT魔变体雕瘦

立减3斤 立塑3寸 300名金陵女性共同见证



一次能瘦 3-5斤?

大部分女性刚买减肥时,特别关心有没有效果,当看到【GT魔变体雕瘦机器人】后又担心会不会疼、会不会打麻药、要不要很长的休养期,第一次体验结束后大部分体验者评价很高,体重普遍减了将近4斤,腰围缩了3寸多,而且全程确实没有任何疼痛感,也没有任何口服药物。



真的持久 不反弹?

减肥控制最怕的就是反弹,美雅芙纤体专家表示很多减肥者代谢机能紊乱,减肥前需先调理内分泌,代谢系统稳定了,体内毒素、垃圾自然会很快排出体外,有顾客在这边不仅体重减了10斤多,亚健康问题改善得很快,关键是针对性拒拒肥胖,反弹几率几乎为0!

金牌品质 实力见证



预约进店即可领取

168元面膜一盒



微信扫一扫 更多精彩内容

现代快报 悦生活周刊 全程监督