

# 1个西瓜=6碗饭

## 夏天吃西瓜能减肥？没那回事儿！



为了在炎炎夏日穿上美丽的修身连衣裙，晓梅开始努力减肥，经常不吃晚饭，而是啃半个西瓜。半个月下来，晓梅不仅没瘦还胖了2斤，小腹微微隆起，不禁傻了眼。

### 吃西瓜糖分高，易长小肚腩

虽然西瓜94%以上都是水分，但是正常甜度的西瓜含糖百分之五，热量很高，卡路里多达250千卡/千克。如果你每天吃一个大约在8到10斤的西瓜，就是摄入了1000到1250千卡的热量，而普通人一碗米饭热量大约是200千卡，也就是说吃一个西瓜就相当于吃了五六碗饭。

西瓜富含糖分，如果晚上睡前吃过多，会使得胰岛素上升，促进脂肪合成。而人体新合成的脂肪大多数都储存在腹部，再加上夜间运动量减少，脂肪只储存不消耗，时间长了，小肚腩就长出来了。不要以为吃个西瓜当宵夜就可以逃脱肥胖这一事实，减肥是不能钻空子的。建议减肥的亲们不要去吃宵夜，哪怕是觉得吃不胖的食物，乖乖熬过一个夜晚就好了。

### 消灭致胖细菌，减肥变轻松

日前，上海交大赵立平教授领导的实验室，在世界上率先找到了肥胖的“元凶”——阴沟肠杆菌。据了解，阴

沟肠杆菌是一种可以产生内毒素的致病菌，如果在患者肠道里过度生长，占到总菌量的三分之一以上时，会让人肥胖。

究竟什么是“致胖细菌”？南京洛丽塔国际美容SPA连锁的技术顾问郑老师解释说：“每个人的体质情况不一样，如果吸收和代谢不好，吃进去的食物没有转化成身体所需要的营养，反倒成了垃圾，积累多了、时间久了就会形成毒素，酝酿出‘致胖细菌’，影响人体的新陈代谢，继而助长肥胖。”

洛丽塔独家引进的国家专利“纳米磁波光能淋巴360℃排毒仪”，针对人体内的“致胖细菌”来运作。肥胖者“被运动”提高体温，血液高速循环带走体内和淋巴的垃圾，从而平衡身体的酸碱度、激活线粒体燃烧脂肪，提高肌肤含氧量，更能精准击退5大橙皮脂肪。

文/现代快报记者 周青

### 越美丽 悦生活

夏天将至，洛丽塔现推出“280元连减40天”，还能免费体验一次e光冰点脱毛。“腋下包脱价”900元/疗程，其他所有疗程都是半价优惠。

咨询电话：025-83204448



### 倚枕黄浦江畔 悦榕SPA沐浴都市桃源



全球顶尖豪华酒店和度假村集团悦榕庄日前登陆上海北外滩，倚枕黄浦江畔，将极富历史韵味的外滩风光、摩登现代的陆家嘴贸易区美景尽收眼底。与此同时，凭借追求细节完美却又不露痕迹的贴心服务，营造出置身于世外桃源般的度假体验。

据了解，作为上海首家全江景客房酒店，上海外滩悦榕庄精心设计的130间客房均配有超大景观窗，无遮挡全景俯瞰黄浦江两岸迷人景致。屡获殊荣的悦榕SPA共有11间精心命名的护疗房，外加美容沙龙、美甲吧及悦榕阁，占据了整个度假村的三层楼面。在这里，嘉宾可以体验到经由悦榕SPA学院培训的专业护疗师所带来的活力身心的亚式健康疗法。

150分钟的悦榕热石，以加热后的石头辅以温热的澄净按摩油，舒缓地按摩全身，在穴道上施以压力，使得温热能量深入肌体，帮助排毒并促进体内“气”的顺畅流通。随后以玫瑰磨砂和菊香裹体滋养全身，令宾客拥有如婴儿般柔软的娇嫩美肌。

120分钟的中式传统系列，受中华阴阳理念的启发，其中，淑女挚爱“甜蜜静谧”，通过大豆薄荷磨砂在澄净肌肤的同时，更能注入源源水分，令宾客光彩照人。绅士之选“活力重现”，则以热带风情磨砂有效去除老化角质，搭配草药泥裹体水润肌肤。继之以身体按摩作用于身体关键穴位，令宾客重现活力。

文/现代快报记者 史丽君

洛丽塔国际纤体SPA连锁机构  
巨资独家买断具有专利权的  
—— 纳米磁波光能淋巴360℃排毒仪

★中国排毒养生集团领军品牌  
★首家首创“360℃排毒养生减肥”  
★2011年江苏省美容协会副会长单位

★2013年最具品牌价值美容机构  
★2012年城市品牌优胜机构  
★2012年度3.15消费者满意单位

# 280元

## 连减40天

恢复纤细小蛮腰

### 终结肥胖

**告别肥胖 五大功效**

- ① 操作简单、安全有效、吃饱吃好、突破饮食限制；
- ② 一次见效，12小时最少减2-9斤以上，仅需5-8次可彻底改变大肚腩；
- ③ 根据肥胖情况不同，一疗程可减8-40斤；
- ④ 减肥后不反弹；
- ⑤ 绿色健康，签约保证，无效退款。

减肥纤体，比效果，  
比实力，比规模，  
比实惠，还是洛丽塔！

**白领女性**  
坐得多，动得少，理想身材一样拥有！

**时尚辣妹**  
雕塑身体，打造前凸后翘S曲线！

**产后靓妈**  
消灭脂肪，调整体型！

**更年期发福人群**  
重迎青春诱人形体，用掉各种亚健康、难减脂肪！

永久脱毛

e光冰点脱毛

真正舒适无痛，让您光滑肌肤  
安全 无痛 永久 快捷

咨询热线

86466823

83204448

现代快报《悦生活周刊》全程监督并报道

新街口馆：84200539 东方名苑A座1805室  
金鹰馆：84714742 汉中路口金鹰国际商城A座32层  
珠江路馆：86700957 新世界中心A座2816室  
集庆门馆：86466823 集庆门大街87号  
湖南路馆：83204448 湖南路14号特创商务楼6层

水西门馆：86656823 水西门大街209号  
大行宫馆：84404383 太平南路2号日月大厦8楼0座  
仙林馆：85896229 仙林文范路9号康桥圣菲4幢107-108号  
奥体馆：83619513 奥体大街118号紫金西城中心4幢101-102号  
网址：[www.cnluolita.com](http://www.cnluolita.com)

龙江馆：86214833 江东北路388号正泰大厦1单元1803-1804室  
迈皋桥馆：85367099 和燕路311号  
江宁馆：51190778 江宁区上元大街442号大市口2楼  
鱼市街馆：83609089 鱼市街59号2楼  
西祠讨论版：<http://b1066371.xici.net>