



金专讯 七夕特刊

2013/8/8 星期四 责编：吕珂 美编：孙月 组版：郝莎莎

现代快报 B26

# 窈窕淑女君子好逑

【歌词·志】

虽然不言不语，叫人难忘记，那是你的眼神明亮又美丽——蔡琴。你的眼神



## 越美丽悦生活

店庆十年·惠全城，即日起58元即可享受德国GT魔变体雕瘦3次，无效退款倒赔100元，8月8日-8月11日进店还可免费领取168元面膜一盒。咨询电话：4007-333-111

拥有纤细轻盈的体态，是每一个女子的愿望。窈窕淑女，君子好逑。如何成为你心仪的他心目中的“魔鬼身材”，快看记者献上的锦囊妙计。文/现代快报记者 周青 实习生 张祿雯

## 小菜一碟 酸奶、蜂蜜好吃又瘦身

谁说减肥一定要忌口不吃？有些食物不但不会增长脂肪反而帮助你瘦身呢。例如女孩子特别爱喝的酸奶，含有大量活性乳酸菌，能够有效地调节体内菌群平衡，促进胃肠蠕动，缓解便秘，清除体内毒素。

不少女孩子对甜品很是偏爱，这也是造成肥胖的一个因素。如果想减肥又不想失去这些可口甜食的话不如选择蜂蜜来替代甜品吧。蜂蜜含有丰富的葡萄糖、蛋白质、维生素、有机酸、氨基酸和花粉等营养成分，热量很低，不仅有利于增加肝脏解毒能力，而且还有健胃、助消化等效果。

## 锦囊妙计 驱除宫寒，不做“小腹婆”

“女人一定要注意保暖，很多腰腹堆积大量脂肪的‘小腹婆’，就是因为不注意腹部、腿部等的保暖，吃大量冰冷的东西，造成了宫寒。还有就是，想要成功减肥并且长期保持窈窕身段的女性，一定要学会正确饮食，将鱼、肉都放在中午吃，晚上尽量吃一些含纤维的果蔬。”试过21天减肥法，去健身房跳过操，也节过食，却越减越肥，王伟的体重曾一度达到140斤。在美雅美减了2个多月，成功从134斤瘦到了117斤，腰围由92cm缩到了73cm，现在的她俨然成了半个专家，提起减肥便侃侃而谈。

王伟曾经也和很多女性一样，爱吃零食，会在心情不好的时候吃掉很多巧克力，还会在晚上吃热量很高的汉堡。“其实现在也会吃巧克力、汉堡，但都是在中午吃了。”王伟灿然一笑，学会怎么吃很重要！

这么热的天，来赶赴记者的采访，分享自己的减肥心得，让人无法不对这个女人充满好感。交流中，王伟对美雅美的感激溢于言表，“之前我有宫寒，美雅美不仅给我使用了仪器，而且根据我的体质采用了热敷包，将我的宫寒慢慢调理好了。现在我的例假不仅变规律，而且没有血块了。”

肥胖的姑娘总是对自己没有自信。之前的王伟没有腰身，胖胖的脸上镜头就会很圆很不好看。好几年的时间里，她都很怕拍照，鲜有的照片里都是侧着脸，现在却能笑容甜美地直面镜头了，“我的下巴变尖了，有了腰身感觉有了女人味，拍什么照片都觉得好看。”

最后，热心的王伟忍不住将在美雅美偷师的腹部按摩法拿出来和大家分享。她一边做一边演示：用大拇指按压腹部中间的几个穴位，在按下去的时候吸气，弹回来的时候呼气。如果肚子上赘肉多，可以在一圈圈地按揉肚子，这样不仅可以减去赘肉，还可以让肠胃更加通畅，改善便秘等症状。

## 终极绝杀 巧妙搭配，穿出窈窕身材

七夕要和男友约会，短时间内减不下来，怎么办？

只好使用最后的绝杀：巧妙穿衣，让自己显得“窈窕”。

衬衫是修饰上身的法宝，穿着适当可以使整个人看起来挺拔又精神，配高腰短裤或短裙，可以提高腰线，起到极佳的视觉显高效果。如果想穿连衣裙，搭配一条腰带可以在视觉上让腰变“细”，转移别人对腰腹赘肉的注意。胖人适合穿简单的裙子，不要穿过于复杂的，最好是一步裙，长度在膝盖以上。

科技美肤生活馆  
现代快报 悦生活周刊 全程监督报道  
全程无任何隐性消费

名额火爆抢订中  
4007-333-111  
现场咨询爆满请提前预约!

# 享受就“瘦” 58元

无效全额退款倒赔100元

## 德国专利GT魔变体雕减肥 60分钟闪电速减

不手术、不节食，无需恢复期，即做即走，方便快捷

- 快速**：轻轻一刷脂肪消失。家住迈皋桥的李女士曾经为了减肥尝试过各种方法，但都以失败告终。而在美雅美的减肥过程却十分轻松，也就60分钟的样子，腰就细了一大圈，一称发现体重竟然轻了4斤多，腰围、臀围、腿围也清晰可见。
- 安全**：曼妙曲线轻松定制。最初李女士担心仪器减肥会不会疼，做的过程中发现很舒服，只是仪器探头在皮肤表面轻轻一刷，局部发热抓痒毛孔有油排出，GT魔变体雕瘦，通过体外热力传导脂肪并自然排出，无需休养，真正的“午歇减肥”。
- 彻底**：去肥根持久不反弹。李女士因出差，连续2个月没来美雅美，这期间体重还在稳步下降又减了8斤多。传统的减肥方法无法根除肥根，GT魔变体雕瘦配合古方经络调理，能直击脂肪细胞，连累对减的内脏脂肪也能一并拉除，从源头杜绝反弹。
- 省心**：无效全额退款还倒赔。李女士说，58元就能减3次实在是划算，没有效果全额退款还倒赔100元现金！美雅美此次活动一方面是为了凸显商业诚信，另一方面是为了让大家都能切实感受GT魔变体雕瘦的减肥效果，减肥不花一分钱冤枉钱。

金牌品质  
CCTV 中国中央电视台  
中国家庭报社  
荣誉见证  
江苏省美容美发协会  
会长单位

微信扫一扫 优惠尽享  
美雅美十周年庆“惠”全城 8月8日-8月11日预约进店即可领取168元超值面膜一盒

<p>【新街口东方名苑店】 石鼓路33号 东方名苑A座2305室</p>	<p>【新街口建华大厦店】 石鼓路42号 建华大厦1304室</p>	<p>【燕语华庭店】 和燕路7号 燕语华庭商务中心2F</p>	<p>【世贸大厦店】 山西路67号 世贸中心大厦1901室</p>	<p>【江宁店】 江宁区上元大街华泰豪庭8楼602</p>	<p>【六合店】 六合区永利商务大厦5F</p>
--	--	-------------------------------------	---------------------------------------	-----------------------------------	------------------------------