

# 由夏入秋 减肥从养肺开始

随着天气的渐渐转凉，热闹了一夏的减肥话题要被美女们又抛诸脑后了。但其实，天气转凉、入秋时分却是最易长胖的节点。

“秋天一定要保证至少7个小时的睡眠时间，午休是必备的。”美雅芙(香港)美容美体连锁机构的中医顾问张元元告诉记者，人体的生理变化同自然界的变化一样，秋季由生长到收获，身体需要一个收敛能量的过程，增加体内因苦夏消耗的能量，促进新陈代谢。

夏天天气炎热，人的胃口不好，基本都会少吃东西，而秋天气候凉爽，人的胃口增大，吃的东西多了容易长胖。

张元元指出，“10个胖子，8个便秘”，肺与大肠是相表里的关系，肺气充盈了，可以促进大肠的蠕动。秋季减肥从养肺开始，要多吃养肺的白色食物，如百合、藕片、银耳、山药、白果等。

秋天的肥，可不好减！除了食量加大外，身体还会储存脂肪来抵御寒冷。肥胖，该拿你怎么办呢？

“人会发胖的真正原因是气血能量匮乏，没有足够的能量将体内的废物排出，排不出的垃圾堆积在体内，不断增加而形成脂肪团，人就慢慢胖起来。”张元元表示，美雅芙的GT魔变体雕机器人从仪器、产品及手法三方面入手，依靠仪器将体内多余脂肪粉碎、溶化、排出，同时又将配套产品中的能量物质导入体内，增加气血能量，改善脾湿现象。

此外，经络不通也是肥胖的另一重要因素。近期，GT魔变体雕机器人做了进一步的升级，从背部入手，疏通督脉与膀胱经，增强排毒功能，改善虚弱体质。美雅芙还请来了一位具有家传手法的老师，专注减肥十多年，“独到手法配合专业仪器，使整个项目起到事半功倍的效果，减尺寸、减重量、保健康、不反弹。”张元元说道。

现代快报记者 周青



## 关注悦生活官方微信 听小臻臻和小伙伴耍宝

“在那山的那边海的那边有一群蓝精灵，他们活泼又聪明，他们调皮又聪明。”小臻臻第一次邀请自己的小伙伴加入了节目，大家感觉如何呢？以后，小臻臻会邀请办公室的小伙伴加入到节目的录制里去。

这里就要说一下小臻臻的想法了：首先，小臻臻觉得一个人出名太没意思了，要让整个办公室high起来！其次，在第一次和“鹏鹏”的节目录制中，从头笑到尾，好欢乐！我们是躲在会议室录的，会议室外面有一台公用打印机，过来打印文件的其他办公室同事，以为会议室里发生什么“大事”了，纷纷不敢去取打印的文件！

传递快乐永远是《悦生活》里每个人的使命，因此，首先我们每个人会以快乐的心情工作，相信在这样的状态下给大家带来带来的定会是无限的欢乐！

- 1.扫一扫二维码
- 2.在微信公共平台搜索“现代快报悦生活”，加关注
- 3.在新浪微博首页搜索“现代快报悦生活”，加关注



### 越美丽 悦生活

60分钟“暴瘦”非你莫属——美雅芙“58元告别秋膘·无效退款·再倒赔100元”。不手术、不注射、不节食、不运动、无需休养期，即做即走，方便快捷。咨询电话：4007-333-111。

科技美肤生活馆  
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**

# 60分钟“暴瘦”非你莫属

## 58元告别秋膘·无效退款·再倒赔100元

不手术、不注射、不节食、不运动、无需休养期，即做即走，方便快捷

**仅需3步，60分钟闪电速减**

**STEP1诊断**—专业纤体咨询：全方位脂肪含量、基础代谢率检测，专项定制瘦身方案。

**STEP2瘦身**—GT魔变体雕减肥：“冷光射频”锁定脂肪部位脂肪，再通过“温控溶脂”将脂肪充分分解、消融，靶向瘦身，同时体表热力传导，能促进体内气血循环，自体出汗时代谢出脂肪、毒素，60分钟暴瘦一圈。

**STEP3排毒**—经络排毒保养：专业穴位按摩，有效疏通经络、排出毒素、舒便，改善女性各类亚健康健康问题，保障持久不反弹。

**定向塑形，想瘦哪就瘦哪**

腰减3斤 缩小3厘米	腿减2斤 缩小2厘米
手减0.5斤 缩小0.5厘米	背减1.5斤 缩小1.5厘米

**惠美教师节·特别活动**

9月5日—9月15日预约进店，即送原价298元德国活泉冰肌注氧嫩肤疗程。

9月5日—9月15日绣教师预约进店，即送Focas真空保温杯。

**金牌品质 荣誉见证**

美雅芙 科技创造美