



张芝华

# 从心底爱自己 才不会太胖或太瘦

活跃于两岸的催眠治疗师、身心美学作家张芝华，在台湾开了一个小小的工作室，她接触到了无数个案例，他们带着各种各样的问题来到面前，有三十几岁大龄女孩无法谈恋爱的，中年危机的……在位个案做治疗的过程中，她发现很多情绪和问题都与一个信念有关：我不够好。就连肥胖问题也跟我接纳有关。

减肥是女人一辈子的功课，很多人从青春期开始就在为自己的体重和外在的形象焦虑，节食、吃药……用尽了各种方法，其结果往往

不尽如人意。

在张芝华的来访者中，有很多女孩同时有肥胖问题，通过治疗，她得知很多人觉得自己在爱方面不满足，没有安全感，于是通过过量饮食来弥补这种匮乏感。

如果不从内心清除情绪垃圾，清除掉一些根本性的行为模式，不断压抑自己，一段时间之后可能有两个结果：有一个相反的力量就会反弹回来，体重也反弹了；其二，长期压抑，即使瘦下来人也变得很憔悴，甚至导致抑郁症。

张芝华认为想要身心平衡，首

先要在内心完全地接纳自己，告诉自己：“我爱你，不管你长成什么样，我都会永远爱你。”要清楚地知道自己是谁，我是某某某，就不可能成为林志玲。

当你无条件地接纳自己的外表，遗传基因，完完全全地接受父母给自己的外在条件，“我的身高体形就是这样子”，才能真正爱自己，一个从心底接纳自己的女人，就会回到自然的平衡状态，不会特别肥胖，也不会过分消瘦。即使遗传基因注定你就比别人胖些，那也会是一个美丽的女人。



## 胖妈课堂

### 光凭意念也可以甩肉？

你相信减肥也可以光凭意念进行吗？

在欧美发达国家，一些被肥胖所困扰妈妈们找到心理医生，请求他们帮自己催眠，从而达到减肥的目的。通常，减肥催眠的暗示都是温和而积极的，一开始催眠师会让你用舒服的姿势坐着或躺着，然后用从大自然采集的声音如潺潺流水、鸟鸣蛙声等让你放松下来，一步步进入更深沉的催眠状态，并随之发出积极正面的指令。这些指令和暗示不仅仅关于体形和体重，还涉及生活态度、饮食习惯等方面，促使被催眠者自然而然地养成符合身心健康的生活模式。

不过，被催眠的程度也存在个体差异。一般，年纪轻、容易放松、对催眠师有信赖感、想象力丰富、专注力高、好奇心强且智商高的人更容易被催眠。假如你是具有以上特征的人群之一，催眠减肥不失为一个好的选择。

# 舒纤乐 纯手工经络减肥

回馈社会之保健推拿项目

季卡	1380元/24次
半年卡	2480元/48次
年卡	4380元/96次

## 100元体验7次

【营业时间】上午10:00—20:00  
【加盟热线】一人一床一毛巾一调温机  
【咨询QQ】980500161

**绿色减肥** **庆11家店开业** **庆迈皋桥店升级**

【地址】所街店：所街的东侧，应天大街维岗驾校后侧，未来城2期6楼……电话：83218099  
 珠江路店：珠江路新世界中心B座3610室……电话：68502664  
 广州路店：广州路140号陆园大厦23楼0室……电话：83266089  
 龙江店：江东北路216号108室（新开元酒店的后面，或是新城市停车场的老架火锅和亨利之家之间的路往南走即到）……电话：86260556  
 新街口店：洪武路137号太平洋大厦西楼2/楼2701（海关电器楼上）……电话：84558383  
 瑞金路店：瑞金路48号瑞金大厦5楼511室（肯德基楼上）……电话：84600622  
 山西路店：山西路68号瀚和商厦24楼2座（原16楼苏宁电器旁，陶然雨庭楼上）……电话：68571983  
 奥体店：建邺区东渡新悦国际801室（庐山路128号）建邺区政府南面……电话：58751983  
 迈皋桥店：百道公寓20楼2001（已扩大升级）（红山锦加油站和地铁之间的大楼）……电话：85590086  
 江宁店：黄金海岸广场银谷大厦606室……电话：66921219

## 产后经络按摩瘦身 100元7次 脂肪具有记忆性 产后瘦身要抓紧

现代女性当了妈妈之后，不仅不愿让孩子输在起跑线上，对于自身的时尚和性感形象也格外重视。而如何在重新回到工作岗位前，先把自己“打回原形”，正是妈妈们倍加困扰的问题。

现代快报记者 竺颖

### 大错特错—— 产后自然就瘦了

怀孕之前，体重不到50公斤，怀孕之后，体重直接坐上了喷气式飞机。笔者最终以“体重比未怀孕前重了45斤”的状态，被推进产房。

其后便是哺乳期。为了能有充足的奶水，家人为笔者制定了一日五餐的计划，并且顿顿都是大鱼大肉。就这样，笔者的体重至今一直在130斤上下略微浮动。

### 还可挽救—— 产后3个月就可减肥

南京舒纤乐的李总表示，由于怀孕和哺乳期，吃得多，运动得少，绝大多数女性都会发福。“这是正常现象。只要妈妈们在产后抓紧时间减肥，身材是可以恢复的。”

据悉，加上孕期，产后妈妈身上的新增脂肪囤积时间约一年左右。由于脂肪都具有记忆性，这时候的新增脂肪还没有被人体自主识别为固定性脂肪，很容易被减掉。如是顺产的妈妈，可在产后三个月开始减肥；如是剖腹产的妈妈，可在产后六个月开始减肥。

李总推荐，产后妈妈如想彻底减掉新增脂肪，最安全有效的方法就是经络按摩。经络按摩除了可以帮助胖妈达到瘦身的目的，还能有效帮助其产后恢复。直接作用于皮肤上的手工经络按摩，能促进皮下血液循环加快，通过修复已断裂的皮下纤维，赶走妊娠纹。

这种方法不需要配合节食，也不用服用任何药品和接受仪器的外来刺激，且效果显著。一位生完二胎的妈妈在舒纤乐做经络减肥项目，才3个月的时间，体重就从120斤减到了96斤，比怀孕前还要瘦！



## 越美丽 悦生活

南京舒纤乐为庆祝第11分店（应天大街店）开业，特回馈社会保健按摩：1380元/24次，2480/48次，4380元/96次。针对不了解舒纤乐经络减肥项目新会员特推出“秋季特惠”：100元体验7次。

咨询电话：84558383