

又到一年减肥季

怪异的减肥大法又上演了

出场专家：林医师 明基医院营养科医生
Tina 减肥达人，12年来致力于试验各种减肥大法，曾一个月减重16斤

吃不胖的有恃无恐，瘦不了的永远在骚动。减肥是多少女性的终身事业，而网络上各种神奇的减肥贴士，让追求完美身材的女性们跃跃欲试——水果减肥法、啤酒减肥法……但这些减肥大法能信吗？记者采访营养科医生和12年来致力于减肥的减肥达人后，得出结论——谁认真，谁就输了。

水果减肥法

代表：香蕉、苹果

传言：明星李玟、大S、梁静茹都是以香蕉为减肥法宝，而且效果惊人，一月就能减数公斤。

点评：从营养学角度，林医师解释，蛋白质、脂肪、碳水化合物三大营养，是身体的能量来源。单一食物减肥对瘦身效果都不佳，长期以往，摄入热卡（用来表示食物能量值的单位）不足，会导致营养不良，而且女生容易有低血压、月经不调。

从减肥效果角度，Tina则称，效果很明显，但建议只适合短期内需要快速瘦身的人士。而且这种减肥效果特别容易导致反弹，引发的月经不调也让她吃了好几个月的中药。

饮料减肥法

代表：咖啡、啤酒

传言：多喝不加糖的黑咖啡，就能瘦到让身边人尖叫。而著名歌星Ladygaga则称，她的减肥法宝是啤酒。

点评：林医师表示，咖啡确实可以更快地消耗体内的热量，但减肥效果并不特别明显。而啤酒主要成分是碳水化合物、酒精、二氧化碳等，酒精的热量并不作为人体所需能量使用，直

接被代谢。啤酒减肥，从医学角度讲，尚没有明确的理论支柱。Ladygaga演出活动量很大，保持苗条也就不足为怪，啤酒减肥法对普通人不一定有用。

作息减肥法

代表：熬夜、睡觉

传言：有人说“熬一次夜好像瘦了一圈，熬夜比睡觉更消耗热量，能瘦更快”。又有人言，不吃光睡也能减肥。

点评：“美国有一项权威的研究显示，人睡眠保持在7小时是最佳状态。”林医师说，熬夜短期间内或许可以让体重下降几斤，但是熬夜让内分泌失调，而且睡眠不足还会引起水肿，补充完足够的睡眠后，水肿现象便会消失，这也会造成瘦了一圈的假象。对于不吃饭光睡觉减肥法，林医师称，光睡觉时也要消耗热量，肌体不摄入营养，对身体肯定有损耗，且长期以往，会造成一些微量元素缺乏，反而会导致变胖。

Tina亲身试验过熬夜减肥法，每天只睡6小时，坚持两周，确实瘦了2公斤，但黑眼圈和冒痘的问题却花了足足一个月才解决，而且一个月内体质很差，感冒、腹泻等常见病患了个遍。

袜子减肥法

代表：瘦腿袜

传言：网络上有很多这样的图：一条腿穿了瘦腿袜，还有一条腿没有穿，前者明显比后者细了一圈，而广告称“意大利瘦腿王”“台湾瘦腿王”，价格在数十元至数百元不等。

点评：林医师说，瘦腿袜又叫静脉曲张袜，一般建议容易患有静脉曲张类疾病的人穿，如孕妇、长期站立的人员等，能够缓解腿部血管压力，至于瘦腿功效，从未听说。

Tina有三条瘦腿袜，每条价格都在100元以上，有一年秋冬季节，她坚持穿了2个月，最终小腿围还是在31厘米。“卖家广告说，燃脂瘦小腿，又说促进血液循环，根本一点用都没有。”但Tina认为，瘦腿袜可以备一条，确实可以让腿型更好看，这跟紧身衣是一个道理，但不适合长期穿。



青奥年，小伙伴们也要趁热运动

2014青奥年，对于南京的小伙伴来说，到底怎么运动更科学？别着急，南京的知名品牌风之舞、振道跆拳道馆和静界瑜伽，都是不错的选择。

跆拳道让孩子能文能武
推荐品牌：振道

特别难得的是这项运动对青少年强身健体有着显著的效果，绝对有那种越练习越强大的感受。振道目前在南京已经拥有25家直营专业跆拳道馆，系中国跆拳道协会团体会员单位，是南京地区乃至全国规模最大的专业跆拳道连锁道馆，教练全部经过世界跆拳道联盟及中国跆拳道协会认证并有两年以上教龄。

青少年舞出精彩人生
推荐品牌：风之舞

邂逅“风之舞”，或许是让你的孩子变得与众不同的开始吧，风之舞作为南京第一家专业少儿舞蹈培训连锁机构，开设了少儿形体、民族舞、中国舞培训等课程，22家直营连锁机构分布在南京各区。风之舞通过有意识地对儿童进行锻炼，儿童的学习能力都能得到有效的提高，难怪会赢得家长与孩子们的热捧。

亲子瑜伽练起来
推荐品牌：静界

长期练习瑜伽的美女便像这春天的花朵般绽放出精彩，带孩子去练亲子瑜伽也是不错的选择。静界从创立至今，一直遵循“最正宗的瑜伽，最真传的老师，最有效的课程，最和谐的环境”的定位，专一经营“瑜伽”。

振道® 运动家



跆拳道

新春特惠卡590元(送道服)



风之舞

新春特惠卡590元(送舞蹈服)



静界瑜伽

新春特惠卡390元



健身

8折特惠(限莫慈湖馆)

您身边的运动专家 总机：025-68996000

鼓楼区(含原下关区)		秦淮区(含原白下区)		玄武区		栖霞区		浦口区		总部	
南京大学馆 68996103	四平路馆 68996123	瑞金路馆 68996101	全民中心馆 68996102	仙林馆 68996113	浦口馆 68996112	教练培训：68996102(瑜伽)；68996121(跆拳道)				招聘(中国舞、跆拳道教练、店长)：68216036	
山西路馆 68996104	大观天地馆 68996124	夫子庙馆 68996108	珠江路馆 68996119	迈皋桥馆 68996117	六合区		六合馆 68996107		客户反馈(倾听您的声音)：68216041		
龙江馆 68996105	建邺区	龙蟠中路馆 68996109	钟灵街馆 68996121	江宁馆	溧水区		溧水馆 68996125		场馆承租、项目合作：68996000-0		
滨江路馆 68996106	奥体馆 68996110	新街口馆 68996114	雨花台区	胜太东路馆 68996120	高淳区：筹建中，敬请期待……						
五台山馆 68996115	莫慈湖馆 68996118	大行宫馆 68996126	雨花馆 68996111	麒麟门馆 68996122							

各分馆项目略有差异，详情请咨询各分馆(注：仅莫慈湖馆设有健身项目)