



“不减肥，毋宁死！”、“我要瘦成一道光，照亮所有死胖子！”……句句如刀的减肥语录刺激到你没？在这个学霸抱怨自己考砸了，瘦子叫嚣着减肥的年代，你加入了浩浩荡荡的减肥大军没？随着瘦身市场需求的不断扩大，减肥机构不断增长，减肥手段越来越丰富，记者走访了多家减肥机构后，发现近期减肥人数增多，而与前些年相比，减肥的目的已经悄然从“减体重”迈向“塑形”，每月费用至少近千元，与以往持平。

现代快报记者 马晶晶

解析减肥市场密码 节食成为过去 健康瘦才是目标

节食不再是手段

提起减肥，很多人第一反应就是——节食。而不少自己在家减肥的人也确实如此付诸行动。节食瘦身固然效果明显，但所有经历过节食减肥的人，想起那段噩梦一般的历史，都有点不寒而栗。而且节食对身体的伤害、瘦身后的反弹都颇让人困扰。

采访过程中，记者发现，接受采访的6家减肥纤体机构都宣称“不节食”。秀江南养生纤体连锁运营总监王总表示，秀江南最受客人认可的是，能够帮助客人改善原有的不健康的饮食结构，这样轻松瘦下来后，反弹反而不容易。而如舒纤乐经络瘦身、美雅芙美容纤体等机构给顾客的建议是——不饿着，不撑着。

“吃饱了才有力气减肥”其实并不是笑话，舒纤乐经络瘦身的负责人李总解释，只有在保证正常的饮食的前提下，营养能够供给，体内能量充足，才有能力调动自己的自身机能，促成正常的新陈代谢，这才是良性循环的减肥。

减肥目的是塑形

春天一到，很多在常人看起来一点不胖的女性们也加入了减肥大军，其实，她们不是不胖，而是“胖得不明显”，这是因为不健康的生活方式，或者随着年龄增加，代谢变缓等原因造成的局部肥胖者越来越多，局部塑形也越来越受关注。

“减肥不是目的，塑形才是根本。”洛丽塔美容美体中心夏莹经理说，仅仅以体重的基数来衡量到底胖不胖其实非常不

科学，瘦只是美的一个必要条件，还要瘦得匀称，瘦得健康，有一些非常瘦的女孩看上去却很不好看，女性的美就是凹凸有致、骨肉均匀，胸部要紧实、腰部要纤细、背部要挺拔，从侧面看和正面看都是S形才叫好身材！而美体机构的塑形可以帮助达成这一目的。美雅芙的纤体顾问杨老师用“丰无赘肉，瘦不露骨”来形容塑形的最终目标。

绿色减肥是目标

瘦，固然是目标，但以伤害身体为代价的减肥却实在不值，减肥药、抽脂……对身体的副作用有目共睹，因此，越来越多的减肥机构将“绿色减肥”、“健康瘦”作为目标。

2014年，秀江南新提出的“综合干预”理念正是为了实现健康瘦的手段之一，“到底胖不胖，四个科学指标：BMI（身体质量指数）、腰围、腰臀比、体脂率来衡量，秀江南就是帮助客人调整这四个指数，而不是一味地减重。”王总表示。

美雅芙的杨老师介绍，今年，她们在减肥方式上，也更加重视中医调理，力求给客人带来最绿色环保的减肥方式。

“肥胖是亚健康的一种表现。”洛丽塔的夏莹经理说，日常生活中很多吃进去的食物没有转化成身体所需要的营养，而成了“垃圾”堆积在身体里，积累多了，就形成毒素，这些毒素就是“致胖菌”，影响了人体的新陈代谢，从而导致发胖。近期，洛丽塔推出“排毒”概念，体质决定体型，将毒素排出后，身体才能健康，才能正常代谢。“一般说来，健康的人一定不肥胖。”

江苏夕阳红国旅·中老年旅游专列包船 同行咨询: 57923300 门店加盟: 84460852

独家包租 走遍四川重庆湖北旅游专列
4月15日前报名立减100元/人，赠送价值150元/人专列上用餐，我公司会员报名再赠送300元旅游优惠券
A线/B线纯玩精品专列：九寨沟 松潘古城 成都 都江堰(峨眉山 乐山大佛) 武则天故里广元 皇泽寺 雪溪洞 明月峡 重庆 武陵仙女山 天坑三桥 宜昌 三峡大坝 屈原故里13日 硬卧:2780元起 软卧:3880元起(含餐) 14日延伸线 硬卧:3180元起(含餐)
C线纯玩精品专列：九寨沟 黄龙 松潘古城 峨眉山 金顶 乐山大佛 成都 都江堰 青城山 宜昌 三峡大坝 屈原故里13日 硬卧:3380元起 软卧:4480元起(含餐) 5月10日 南京站始发 全程不进购物店，无自费、无小费、无后顾之忧。绝不散客拼团，绝不当地再次签订另行付费或购物的补充协议。绝不从外地上下专列，保证充分游览时间，免除旅途劳顿。全程导游陪同，保健医生，生日祝福，文娱活动。

走遍云南贵州旅游包列
纯玩精品：昆明 大理古城 崇圣寺三塔 东河古镇 丽江 玉龙雪山 石林 西双版纳野象谷(中甸 香格里拉 虎跳峡) 贵阳黄果树瀑布 天龙屯堡 南京人村 甲秀楼 黔灵山13日 5月12日 南京站始发 3280元起(含餐)
走遍云南全景深度游—昆明 大理 丽江 玉龙雪山 石林 香格里拉 虎跳峡 泸沽湖 西双版纳 野象谷15日 4480元起

我送爸妈看北京 迎天津高铁往返5日
含餐 含门票 赠送保险 送外航往返机票 4月19、25日 2480元

山海奇观 世界遗产之旅 永定土楼号包列
武夷山 九曲溪 厦门 鼓浪屿 永定土楼 南靖土楼 泉州 莆田 南少林 泗洲妈祖庙 惠安风情 福州10日 4月18、20日 2280元起

美丽中国·南国风情包列 6月6日 2980元起
A: 走遍广东 珠海 越南 深圳 珠海 广州 越南 河内 芒街 东兴“海上桂林”下龙湾12日
B: 走遍广西 桂林 柳州 南宁 北海 巴马 德天大瀑布 通灵大峡谷12日
C: 走遍广西 桂林 柳州 南宁 北海 三亚 天涯海角 亚龙湾12日

闯关东 看草原—畅游东北内蒙古空调专列
呼伦贝尔大草原 呼伦湖 满洲里 国门 海拉尔 成吉思汗广场 哈尔滨 太阳岛 长白山天池 长白瀑布 沈阳故宫 少帅府 北戴河 山海关 老龙头12日 5月20日 空调硬卧: 2780元起 空调软卧: 3680元起(含餐) 我公司会员报名享受优惠，提前报名确保中下铺，再赠送300元旅游优惠券！名额限120人。

丝绸之路新疆甘肃青海宁夏空调软卧专列
新疆乌鲁木齐 天山天池 吐鲁番 葡萄沟 西宁青海湖 塔尔寺 敦煌莫高窟 月牙泉 鸣沙山 嘉峪关 宁夏中卫 沙坡头 西部影视城 内蒙古 通湖草原 太原 平遥古城14日 6月1日 空调软卧: 5580元起(含餐 含门票) 非空调硬卧: 4280元起(含餐 含门票) 60岁以上门票优惠200元/人，65岁以上门票优惠300元/人，70岁以上门票优惠500元/人，会员报名享受优惠！

走遍山西+宁夏专列 山西五台山 平遥古城 乔家大院 太原晋祠(云冈石窟 悬空寺 雁门关) 宁夏 沙湖 西夏王陵 西部影视城畅玩9日 5月16日 硬卧: 2880元起 软卧: 3680元起(含餐 含门票) 60岁以上门票优惠450元/人，70岁以上门票优惠520元/人

三峡包船 九江 武汉 荆州古城 世外桃源 三峡人家 世纪工程三峡大坝 神农架 小三峡 武隆 重庆10日 南京港发 国内四星“大江山号” 5月24日、6月11日 三等舱 1180元起 二等舱 1580元起 一等舱 2580元起

散客 84208014 84467501 84467502 **团队** 86646863 86646862 **总部** 中山南路321号现代大厦5楼
下关 58705392 **河西** 86536450 **溧水** 56225258 **梅山** 86535786 **大厂** 57050587 **浦口** 58535098 **六合** 57120775 **马鞍山** 0555-2395159