

将心理学运用到减肥中

李琴：打造胖人减肥的梦想国

技师大多是减肥成功超过50斤的“胖胖”；除了中医经络推拿减肥术，更将《生命的重建》、《力量之源》、《家庭系统排列》等心理学课程运用到减肥中；掌门人一对一亲自坐镇，并确保1个月只需3-7次就能减掉10斤以上……这样一家“奇怪”的减肥机构即将开幕——李琴经络调理百家湖店。李琴更愿意称它为“胖人俱乐部”！因为这里真的没有一个瘦子。

从以自己的名字命名减肥机构以担保信誉，到举办吃住免费还包减斤数的慈善儿童减肥夏令营，再到如今一对一量身定做的“胖人俱乐部”百家湖店……李琴一直用自己一点一滴的行动为胖人打造减肥的“梦想国”。因为曾经体重超过200斤，所以太懂得胖人的那份苦楚，“当时被肥胖折磨得有多痛，现在我做这份事业的信心就有多强！”现代快报记者 王苏颖



李琴近照

减肥技师也曾是“胖胖”

一说起李琴，关注减肥的南京人不会陌生。她致力于减肥事业15年，一手创立的李琴经络减肥机构迄今已有近十家门店，而“胖人俱乐部”正位于其江宁百家湖新店。

与众多减肥机构不同的是，在这个“胖人俱乐部”里，招募的成员大多是200斤以上的肥胖者，连服务于他们的减肥师也曾是“胖胖”——15年来在李琴减肥成功，并愿意留下学习减肥技术帮助胖人的顾客们。其中也有李琴每年举办“胖胖夏令营”中从180斤减到120斤、从140斤减到100斤……一个个小胖胖。

在李琴看来，没有胖过的人不足以谈减肥。她自己体重也曾一度超过200斤，“那种‘走在路上，听到身后有人笑，心都会敏感地发颤’的感受，只有胖过的人才能理解。”源于这份与胖人的共鸣，李琴和她的“胖胖”减肥师们更清楚胖人的心灵世界，能更快地将他们从身材肥胖、迷惘彷徨的人生困境中解放出来。

发现胖人缺乏的“内驱力”

李琴认为，很多人减肥总是半途而废，或者费尽心思减了肥很快又反弹。其实，原因只有一个：没有找到减肥的“内驱力”，不真正从心底改变，即使瘦下来，却依然固守着原来那些导致“发胖”的

为习惯。

什么是减肥“内驱力”？胖人俱乐部里那位曾300斤的女孩，虽然肥胖给她带来行动不便，时常生病等诸多问题，但她总是减减停停；直到自己的哥哥因肥胖去世，葬礼上，妈妈大哭着对她说：“我真的再也不想白发人送黑发人！”这话给了女孩强烈的刺激：减肥不仅仅是自己的事情，更关系到亲人！从那以后，女孩放下一切到李琴减肥，现在已经瘦了100多斤，身体轻盈了人也开朗不少，并且想留在这里帮助更多的胖人。

但不是每个胖人都会遭遇这样的强烈刺激，减肥动力往往不够。在李琴的“胖人俱乐部”，李琴会尝试用聊天、舞蹈、摄影等多种方式发现你沉睡在心底的“内驱力”，她认为，“要想达到更好的减肥效果，拨动‘心弦’比循经点穴更重要。两者结合，唤醒生命力，来实现胖人们的美丽蜕变！”

越美丽 悦生活

李琴经络百家湖店成立“胖人俱乐部”，“减肥教练”李琴亲自坐镇，制定一对一减肥方案，1个月只需3-7次就能减掉10斤以上，“胖胖减肥夏令营”同时招募。

咨询电话：江宁百家湖店：13813837781

悦资讯

瘦身不能忽视“瘦心”

一项调查显示，30岁左右的女性，每个人平均有6次瘦身经历，对自己体形不满意的占总数的93%。这说明，女性在反反复复地进行瘦身，尽了最大的努力，结果还是对着自己的脂肪无可奈何。

人们发胖总是有原因的，主要原因有以下两点：一是食欲突然增加而导致发胖，二是身体存在着肥胖的内因。这两点与人的情绪和心理有着千丝万缕的联系。

心理学家们发现：一个人在生气、焦躁以及感受到压力过大的时候，明知自己肚子不饿也会大吃一通。这个现象说明：人的内心状况、情绪状态和食欲有着密切的联系。当情绪处于不稳定状态时，人们在无意识中会用“吃”来寻求心理的平衡。

内心空虚，没有满足感，这种情绪所带来的不愉快，是产生烦躁情绪的重要原因，而烦躁情绪往往会让人们变得无节制地进食。但是，人们一般很难自我意识到自己正处于空虚状态，顶多是觉得自己是个容易烦躁的人，但正是内心的空虚导致的烦躁不安，引起食欲大增，体形发胖。

一个处于内心满足状态的人，饮食量在无意识中会自动调整到一个很正常的范围，体重也会因此变得最为适中。

李琴经络减肥
LI QIN Meridian Conditioning

庆李琴经络仙鹤门第8店开业!

8店齐贺

免费减肥7天

一周内打进各店电话者即刻享受以上免费 售后监督热线：13952056266

■纯手工制作，不借助任何外界物质，不节食，不吃药，不打针，无创伤！

李琴经络用此方法不仅帮助了很多女性成功解决了肥胖和内分泌问题，还帮助了很多男士在减掉几十斤的同时，高血压、高血脂、脂肪肝都减轻了，一举两得，享受又健康！

征集：20名肥胖志愿者，半封闭免费减肥一个月。

此活动仅限百家湖店 报名电话13813837781

仙鹤门店：仙鹤门地铁站1号出口南行300米 保利紫金山门店18-1-7号 电话：86564678

江宁百家湖店：利源中路220号文化名苑西门
新街口店：石鼓路42号建华大厦3401室
大行宫店：新世纪广场B座2712室
江宁店：黄金海岸三街区8栋113号

电话：025-52140783
电话：025-84217168
电话：025-84410618
电话：025-52135884

龙江店：江东北路305号滨江广场02栋15楼C座（五星电器旁） 电话：025-86260617
苏宁店：玄武区徐庄软件园苏宁大道一号 电话：13382035610
虹桥店：中山北路281号三牌楼虹桥新城市广场2栋B座10楼1002b 电话：025-83288689

15 南京首家经络减肥机构 年口碑相传

www.lqjlss.com

400-699-1912