

# 都市消费·健身

## 蛋白减肥

### ——最适合秋冬的减肥法

又到了秋冬季,气候的渐凉让很多人食欲大增,从而导致赘肉趁虚而入,寻找一种迅速的、见效快的减肥方式成了很多减肥族的共同目标。

长城减肥总院的生物蛋白减肥法就可以帮你实现这个愿望,它是在中医经络减肥的基础上形成的一种新的减肥方式,对身体无任何副作用,每次只需要3-5分钟就可以做完,一周只需要做一次,不仅大大节约了时间,而且减肥效果快,对于饮食也没有特别的要求。

另外,长城减肥总院从不硬性推销,从不强迫顾客办卡,对所有的顾客都像朋友一样真诚以待,也使长城减肥总院在业界和消费者心中留下了良好的口碑。

**特推出蛋白减肥7折优惠**

**总院:** 冻源大街29号圣凯摩登城633室 电话:86150686  
**八一店:** 济南大厦北门斜对面 电话:86907056



□小霞

进入最容易堆积脂肪的秋冬季节,很多减肥达人一定已经蠢蠢欲动了,无论是“懒人”的被动减肥法,还是运动减肥塑形法,找对适合自己的才是最重要的!

# 秋冬减肥 动静皆宜

### 被动减肥方法多

被动减肥是懒人们的最爱,无需运动,甚至无需节食,轻轻松松躺着就能瘦,秋季食欲倍增,气候适宜,是懒人们集体出动减肥的最佳时机。

#### 仪器减肥

仪器减肥只需要躺在减肥床上,通过减肥仪器波形的震动被动运动,最后配合减肥师对相关部位的按摩,达到瘦身目的,减肥同时皮肤紧实性大大改善。

**适合人群:** 适合皮肤比较松弛的人群,尤其是产后妈妈。

#### 针灸减肥

针灸减肥是公认的中医绿色减肥法,通过刺激人体的相关穴位,抑制饮食,疏通经络,达到减肥的目的。

**适合人群:** 局部或全身肥胖的人群。

#### 拔筋减肥

拔筋减肥法是在中医点穴

基础上形成的,减肥师通过拨筋棒,再用双手的拇指指压经络的100多个穴位,达到减肥目的。

**适合人群:** 15岁以上的肥胖或偏胖人群。

**★推荐机构:** 欧蔓纤丝国际减肥连锁机构、长城减肥总院、立可瘦拔筋减肥中心、胖胖瘦乐园专业减肥、珂爱途专业减肥、妙美急速减肥养生堂

### 运动塑形找对路

运动无疑是秋季减肥的一种重要方式,而秋季因为昼夜温差比较大,不适宜进行晨练和高强度的运动,一些日常生活中就可以进行的、或是室内的有氧运动,比较适合秋冬季,要想达到减肥的效果,必须有针对性。

#### 性感翘臀速成法

##### NO1:爬楼梯

**原理:**爬楼梯的动作可以锻炼到臀部两边的肌肉,长期坚持,可以减少臀部两侧的脂肪,收紧臀部。

##### NO2:高抬腿运动

**原理:**高抬腿运动可以有效地锻炼到臀部肌肉,达到减小臀部的目的。每天起床的时候,可以做五组高抬腿,每组两分钟,一个星期后,你会发现你臀部的肌肉变得结实。

##### NO3:拉丁舞

**原理:**拉丁舞中的臀部扭动的动作很多,可以很好地锻炼到自己臀部肌肉,促进上面多余脂肪的消耗。并且拉丁舞的动作很优美,能够塑造完美的臀部线条。

#### 平坦腰腹练出来

##### NO1:叠衣服

**效果:**有效拉伸手臂肌肉,改善腰部曲线,每晚练习20次左右。

##### NO2:仰卧起坐

**效果:**是实现平坦小腹最有效最快捷的方式,每晚坚持做50个左右。

正式迈入秋冬季,食欲变大了,运动减少了,在夏天好不容易瘦下来的体重,又随着天气和生活习惯回到了身上。

有什么方法能拒绝秋膘,让一年四季的自己的都时尚美丽?让欧蔓纤丝来帮您对抗秋膘,找到自己满意的完美身姿吧!

**伟东店顾客冉冉:**两个月减25斤可以穿上钟爱的靴子了。冉冉是个靴子控,对心仪的靴子会全都收纳起来,可是原来的身材,却上这些靴子只能成为摆设。尝试了很多减肥方式,始终没能得到想要的身材和体重。最后经朋友介绍到了欧蔓纤丝,

来的时候她对减肥顾问说,我就想赶紧瘦下来,能在秋季来临的时候穿上靴子。

减肥的过程没有冉冉之前的折腾的那么费力,她每天都会到店,配合减肥顾问的每一次手法和减肥建议,减肥的日子冉冉都很快乐,欧蔓纤丝的减重也没有让她失望,看着体重一天天的下降,尺寸一日的收紧,冉冉年轻美丽的脸上,笑意一天比一天深。两个月,冉冉从进店时候的135斤,减到了110斤,整整瘦了25斤。现在的冉冉,每天都会穿着不同的靴子,到店里做减

## 快速减肥 甩去秋膘 欧蔓纤丝为你打造曼妙身材



肥,她要继续塑造体形,让腿部的曲线更完美。

**欧蔓纤丝减肥顾问:** 美食照常吃 体重照常减

天气变冷,人们的食欲开始变得大起来,对美食的抵抗力越来越弱。健康的瘦身方式不以

牺牲身体为代价,意大利欧蔓纤丝为您量身打造的瘦身方式,不需要您节食。

意大利欧蔓纤丝的减肥技术一直走在国际前沿,绿色健康的减肥方式,杜绝节食和药物。聚能生物波的纯物理瘦身疗法,更适合在进补身体的同时,甩掉恼人的秋膘。

**针对人群:** 久坐办公室的白领,多次减肥失败的人群,家族性肥胖,内分泌失调肥胖者,获得性肥胖者,产后妈妈。

**欧蔓纤丝减肥出击 秋季办卡优惠继续**

● 进店可享受免费脂肪

检测和“6元”试减一次。

● 进店办卡可获赠80-400元不等的代金券,可在办卡时抵现金使用。

**伟东店:** 舜耕路伟东新都3号楼1单元201室 67810555

**洪楼店:** 洪楼海蔚广场商务大厦1906、1907室 86569555

**杆石桥店:** 经七路杆石桥三箭银苑A座2001室 86100555

**解放路店:** 解放路历东花园5号楼4单元801室 81850555

**建设路店:** 建设路93号世纪佳园9号楼1-402室 82790555

**三庆汇文轩店:** 经十路66号三庆汇文轩东座20D 86959555

## 羊绒羊毛、皮草裘皮超低价 省体育馆八大城市 服装展火爆热卖



一年一度的八大城市羊绒羊毛、皮件皮草大型服装展于10月20日至11月13日在省体育中心体育馆隆重举行。

时值换季时节,省体育中心体育馆组织邀请了自江苏、浙江、内蒙、上海、北京、天津、广州、大连等地服装厂商共300家为广大市民带来购新衣的好去处。本次展会商品丰富,倍显热闹气氛,主要参展商品有羊绒羊毛服装、裘皮皮草服装服饰、各种皮制服装、秋冬季男女时装、中老年装、羽绒服、棉衣棉裤、秋冬休闲运动服装、家居睡衣系列、童装、鞋帽、秋冬床上用品等等。

展会上所有商品都为参展厂家直销,销售环节的减少给顾客带来更多实惠,展会上的商品大多低于市场价5成以上。

此外,为进一步丰富展会内容,还组织了八省市土特产食品展团一同参展,也为展会增添了不少热闹气氛。

丰富的商品、实惠的价格,换季购衣就到八大城市羊绒羊毛、皮件皮草大型服装展。**地点:** 省体育中心体育馆。**日期:** 10月20日至11月13日。(文/奇侠)



今秋,打底衫可谓变化多端,或成熟,或田园,或休闲或甜美,于细节处展现多变而又细致的女人味。在此除了给大家推荐新鲜的款式也在搭配上准备了诸多建议,助大家在今秋完美变身。

# 深秋底蕴

□孙霞

如同一个精致的妆容需要一款好的打底霜一样,美丽搭配也要打底。今秋的打底衫更加注重精致的细节,于袖口领口处的变换让人侧目,而豹纹、格子等图案也让喜爱混搭风的mm拥有更多变换,要知道美丽是需要从内而外都经得起推敲的。

#### 打底方案①: 紧身衫+短蓬裙+长袜

**搭配:** 西服外套或马甲

**打底玄机:** 紧身衫要柔软,蛋糕裙更要有繁复装饰感,打底衫多在展示小女人的风情,突出内软外硬的对比,闷骚极了。

**适合人群:** 拥有修长迷人双腿,个性独特,追逐时尚的小女子。

**TIPS:** 黑白两色是基本色。从修长到蓬起的轮廓线条很有张力,中性中带有摇滚风格,打底衫无论黑色或白色都符合这个味道。

#### 打底方案②: 时装化的胸衣, 与外衣同色

**搭配:** 宽松大V字领外衣

**打底玄机:** 打底的内衣与外套最好是同色同材质,仿若就是外衣的内搭,这才显档次,不觉得轻浮。

**适合人群:** 拥有傲人的胸部和完美锁骨,气质高雅,仍然还是要思想开放。

**TIPS:** 复古式的束腰内衣最适合如此打底。本身就就像内搭的小吊带衫一样,漂亮的蕾丝花边惹人爱,更重要的是能起到托胸隆胸的效果。尽量选择颜色单一、素雅、花色不凌乱的,最好能与外衣的颜色相同。

#### 打底方案③: 丝质精致衬衫+及膝铅笔裙或九分铅笔裤

**搭配:** 装饰感强的撞色五分袖外套或背心

**打底玄机:** 本季的轻柔丝质衬衫在领口和袖口处都可圈可点。蕾丝、荷叶边、泡泡袖、抽褶、珠片等装饰元素轮番上阵;色彩上除了传统的白色裸色外,花朵图案也是大热。

**适合人群:** 脚不是不是很粗,身材比例基本适当,出入职场,爱美,却不想太显山露水地张扬。

**TIPS:** 深色袜子和同色鞋子可从视觉上调节整体比例。大多数人靠及膝裙就能调整好自己的身材比例,但如果觉得小腿短,就穿深色袜子和鞋,拉长小腿视觉比例。

#### 打底方案④: 包臀长款+紧身打底裤袜

**搭配:** 长款收身西装或短款马甲

**打底玄机:** 包臀的长度是今季潮流所在,而略带宽松的款式透露着绝对的随性气质。

**适合人群:** 这身打扮对大腿的线条还是蛮有要求的,同时可以展现修长的腿部线条。

**TIPS:** 外套的长度控制在刚刚盖过打底衫的长度就好了,会让整体造型更加利落而性感。

