瘦身大擂台 苗条跟我来

□小霞

“2012瘦身大擂台”活动今日热身启动

由本报发起组织的“2012瘦身大擂台”活动，是连续四届“瘦身大擂台”活动的延续，在每年的春天，都引领广大读者进行一场瘦身大行动，让您的瘦身愿望梦想成真！

健身 通常在健身房进行，健身前会做一个体能测试，通过体能测试情况和想要达到的理想体重，健身教练会有针对性地帮你选择适合的器械运动或操课，接下来就靠个人的坚持，最终达到目标体重了。

游泳 游泳最能改善人的形体，也是一项全身性的运动，对练习身体的协调性很有帮助。它不同于其他的运动减肥，如果你既是一名游泳爱好者，又想减肥，那此项目最适合你！

专业高端纤体瘦身 通过专业体测分析情况得出科学数据，再根据瘦身者想瘦的部位，有针对性地指定合理个性化的减肥方案，调节自身的循环代谢，通过爆脂、溶脂、收紧达到最终瘦身效果，疗程期间，由专业的营养师、顾问、美疗师一对一进行跟进服务，达到健康安全有效瘦身。

仪器减肥 通过聚能生物波，把体内的脂肪分子链打断，使脂肪物理性分解，脂肪小块变为细微的脂肪颗粒，通过汗液、尿液等新陈代谢途径排出体外，同时将您调理成瘦人体质，特有的紧肤、平复技术，确保术后皮肤的紧致。

精油减肥 通过疏通肝胆经和肾经膀胱经对人体多余水分、毒素的排导，来达到减重塑型的功效，又将脂肪间隙的多余水分和毒素通过全塑精油的强渗透及专业塑型手法，由排导系统排出体外，紧肤同时真正达到减重塑型的完美结合。

暖腿疏经活络护理 暖腿疏经活络护理运用传统医学理论，配合通养精油和腿部专用活络精油按摩腿部的经络及穴位，调节机体新陈代谢，使机体阴阳趋于平衡，激发机体自身调节功能，加速分解体内多余脂肪，从而达到减肥的目的。

360°水动力吸脂 360°水动力吸脂术前形体整体设计，精确抽吸，术中采用隐蔽微切口方式，无创无痛，安全快捷，只需一次减肥，终身不反弹，吸脂后，表层皮肤光滑紧致，是爱美人士瘦身去脂的最佳选择。

经络减肥 根据人身体的经络走向取一些特定的穴位，促进新陈代谢，疏通经络最终达到减肥的目的。经络减肥是绿色健康减肥，对身体无任何副作用，无需口服，无需外用，是公认的快速减肥有效途径。

“瘦身大擂台”招募启事

“2012瘦身大擂台”将持续一个多月，在这段时间里，每周都会选登各机构中表现最为出色的参与者，秀出自己这一周的瘦身心得和成绩，最后一期，会诞生表现最出色的几位参与者，成为瘦身擂主，并获得商家的特殊奖励。

★招募条件：18—55岁的健康人士，体重稍胖或偏胖，男女不限。

★参与本次活动瘦身优势：①活动期间，将会得到本次活动合作商家的最大优惠。②活动期间，将在本类别合作商家的专业人员指导下进行瘦身练习。③如荣获本类别瘦身擂主，还会得到本类别商家的特殊奖励(奖品暂时保密)。

报名时间：4月13日—5月18日　咨询电话：0531-85196380

“瘦身大擂台”合作商家一览表

瘦身方式	指定商家	瘦身特点	适合人群	原价	活动价	报名电话
健身、游泳	银座健身索菲特店	减脂、增肌、塑形	各种人群	800元/月	580元/月	86150000
专业高端纤体瘦身	张玉珊修身堂	减脂、减重、收紧、塑型、健康安全	所有全身及局部肥胖人群尤其是产后人群	12000元/月/30次	8000元/月/30次	86013333
仪器减肥	意大利欧蔓纤丝国际减肥	减重、塑型、紧肤、防反弹	肥胖者、减肥失败者及减肥反弹者	500元/疗程/两个月(仅限新会员)	260元/疗程/两个月(仅限新会员)	400—6180—500
精油特效瘦	意大利欧蔓纤丝国际减肥	曲线塑造、立竿见影	全身肥胖及局部想塑型的人群	原价1040元(仅限新会员)	活动价380元(仅限新会员)	87990555
暖腿疏经活络护理	柔婷美容	健康瘦身激发机体自身能量	亚健康人群	280元/次	首次体验价38元	13695416167 15318847846
360°雷达定位水动力吸脂	韩氏整形美容医院	微创不反弹瘦身同时还可塑型	全身肥胖或局部脂肪堆积而显胖的人	原价每部位3000元	现每部位立减1000元	86013337/8
360°环形水动力吸脂	济南美容整形医院	环状分层动力抽吸，微创无痛，永久瘦身	腰、腹、背、臀、腿等部位局部肥胖者	2200元/部位	吸脂部位买三赠一	86039999
经络减肥	长城减肥总院	无任何副作用想瘦哪儿就瘦哪儿	整体肥胖和局部肥胖不想运动就瘦的人群	520元/2个月(共2个疗程)	520元/3个月(共3个疗程)	86150686 86907056

减肥还是去长城减肥总院

长城是一家有着十多年减肥经验的减肥机构，有着丰富的经验，优质的服务，本着老实做人、踏实做事的原则，多年来从不向消费者推销相关产品与其他服务，赢得了社会各界女性的一致好评。在长城，顾客与工作人员像朋友一样，每次去都如同回家的感觉，公道的价格，真诚的服务让消费者感觉消费的物超所值！

在倡导绿色环保的主题下，长城减肥传统的经络减肥法对人体无任何副作用，并能同时调节内分泌失调、痛经、产后肥胖、失眠等症状，让顾客在健康的前提下科学减肥，尤其对局部肥胖的美眉们，她们有着独到的方法。

春季减肥正当时，长城减肥总院特推出买两个疗程送一个疗程的优惠活动，为想减肥的你提供最有效最实惠的选择！

详情请咨询电话：

总院：泺源大街29号圣凯财富广场633室，0531—86150686

八一店：济南大厦北门斜对面，0531—86907056

ROUTING SALON 柔婷®

绿色减肥，越健康越瘦！

按出修长迷人的双腿

拥有迷人修长的双腿是所有女性都梦寐以求的，纤长的双腿不仅能让女人的身材显得匀称，更能自信的在任何季节穿上各类漂亮裙装，时刻展现风姿卓越的魅力！但是现实却会出现小腿粗壮，大腿脂肪过多，等诸多问题，尝试过很多瘦腿方法后感觉都不理想，这时就需要针对腿部问题找解决对策。

粗腿一般分为三种类型：肥腿、壮腿、肿腿，只有搞清楚自己属于什么类型的腿，这样才好对症下药。千万别让错误的瘦腿方法耽误你展示魅力的机会哟。

作为柔婷美容一直遵循人体全息理论保养法则，把人体统一为一个整体，内脏有病可以反映到体表，体表的症状也反射区体内的健康状况。经络是人体运行气血连络脏腑，沟通表里上下的通路，由于经络的重要性，经络阻塞会影响脏腑机能的运作，而腑脏机能低下或发生病变，也会导致经络堵塞，这时通过刺激特定穴位，可以疏通经络，调节气血，改善腑脏功能起到防病治病作用，而肥胖本身就是脏腑功能失调，阴阳失衡的表现，通过疏通经络，同样可以改善脏腑功能调节机体，阴阳平衡，从而有效的消除人体多余脂肪。

柔婷最新推出的“暖腿疏经活络护理”利用先进负离子技术、热能足底按摩，负离子能量蒸汽雾水作用于腿部，从而激活腿部老化细胞，补充腿部能量，加速腿部血液循环，将腿部湿气和毒素排除体外，在负离子能量机作用之后，腿部肌肉得到充分的舒展，在腿部肌肤毛孔打开的同时将特别研制的通养精油和专用活络精油涂抹于腿部配合专业的刮痧技法来疏通腿部经络和刺激腿部穴位，调节新陈代谢，促进血液循环，使机体阴阳趋于平衡，激发机体自身调节功能，提高肝胆排及淋巴排毒功能，改善腿部浮肿现象，帮助腿部脂肪燃烧，并能紧实腿部及臀部的肌肉。

柔婷为让更多的女性能体验到绿色瘦身的感受，推出了以38元的底价体验，欢迎您的加入！

咨询电话：13695416167　15318847846